

WELLNESS SPORT CLUB CLERMONT-FERRAND

PLANNING D'ÉTÉ DU 30 JUILLET AU 19 AOÛT 2018

Le club sera fermé les dimanches 5, 12 et 19 août
 Fermeture exceptionnelle du club le mercredi 15 août

	MATIN				MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR						
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi 08H00 - 22H00			Bodyump 09h30 (60)	Stretching 10h30 (45)		C.A.F 12h30 (45)				Stretching 16h30 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Sh'Bam 18h30 (45)	Bodyump 19h15 (60)	Zumba 20h15 (60)	
					RPM* 11h15 (45)							RPM* 18h30 (45)			
			Aquagym 09h30 (45)	Aquadynamic 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)					Cross Training* 17h30 (60)		Cross Training* 19h30 (60)	TRX* 20h30 (30)	
											Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)		
Mardi 08H00 - 22H00		Pilates 09h00 (45)	Zumba 09h45 (45)	C.A.F 10h30 (45)		Bodyump 12h30 (60)				Pilates 16h30 (45)	Bodyump 17h30 (60)	Boxing* 18h30 (60)	Bodyattack 19h30 (60)	Bodybalance 20h30 (45)	
												RPM* 18h30 (45)			
			Aquabiking* 09h00 (45)	Aquadynamic 10h00 (45)	Aquagym 11h00 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)						Aquabiking* 17h30 (45)	Aquagym 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	
														TRX* 20h00 (30)	
Mercredi 08H00 - 22H00			C.A.F 09h00 (45)	Bodysculpt 09h45 (45)	Stretching 10h30 (60)		Zumba 12h30 (45)			Bodyump 16h30 (45)	Bodybalance 17h30 (60)	Step 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)	Pilates 20h30 (45)	
													RPM* 19h30 (45)		
			Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)						Cross Training* 17h30 (60)		TRX* 19h00 (30)	
												Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	
Jeudi 08H00 - 22H00		Pilates 09h30 (45)	Stretching 10h15 (45)		C.A.F 11h45 (45)					Bodyump 16h30 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Bodyjam 18h30 (60)		Bodybalance 20h30 (45)	
				RPM* 10h30 (45)		RPM* 12h30 (45)								RPM* 19h30 (45)	
			Aquagym 09h00 (45)	Aquabiking* 10h00 (45)		Aquabiking* 11h30 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)								
												TRX* 17h45 (30)		Cross Training* 19h00 (60)	
Vendredi 08H00 - 22H00			Bodyump 09h45 (60)	Stretching 10h45 (60)	C.A.F 11h45 (45)	Cross Training* 12h30 (60)				C.A.F 16h45 (45)	Bodyattack 17h30 (60)	Bodybalance 18h30 (60)	Step 19h30 (60)		
													RPM* 18h30 (45)		
			Aquadynamic 09h30 (45)	Aquabiking* 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquagym 12h30 (45)									
														TRX* 18h00 (30)	TRX* 19h30 (30)
Samedi 09H00 - 17H00		Pilates 09h15 (45)	Bodyump 10h15 (60)			Boxing* 12h30 (60)									
					RPM* 11h30 (45)										
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)									

* Cours sur réservation

Salle de cours	Plateau	RPM	Piscine
----------------	---------	-----	---------