

WELLNESS SPORT CLUB LYON CONFLUENCE

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			Bodysculpt 09h15 (45)	Bodybalance 10h00 (60)		Bodypump 12h30 (60)		C.A.F 14h30 (45)		Bodysculpt 16h15 (45)	Pilates 17h00 (45)	Bodypump 17h45 (60)	Boxing* 19h00 (60)	Ragga Dance 20h00 (60)		
						RPM 12h30 (45)					Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)				
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)			Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)			
Mardi 08H00 - 22H00			Yoga Energie 09h15 (60)	Bodypump 10h15 (60)		Bodybalance 12h30 (60)		Pilates 14h30 (45)		Stretching 16h15 (45)	Bodysculpt 17h00 (45)	Step 17h45 (45)	CX Worx 18h30 (30)	Zumba 19h00 (45)	Bodycombat 19h45 (60)	
						RPM 12h30 (45)						Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)			
				Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)	Aquadynamic 12h30 (45)						Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)		
Mercredi 08H00 - 22H00		Tai Chi 08h30 (60)	C.A.F 09h30 (45)	Zumba 10h15 (45)		Boxing* 12h30 (60)		Yoga Anti-stress 14h30 (60)		CX Worx 16h15 (30)	Bodybalance 16h45 (60)	Bodyattack 17h45 (60)	Pilates 18h45 (45)	Bodypump 19h45 (60)		
												Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)			
				Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquabiking* 14h30 (45)				Aquagym 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		
Jeudi 08H00 - 22H00			Bodybalance 09h15 (60)	Pilates 10h15 (45)		C.A.F 12h30 (45)					Grit Force 17h00 (45)	L.I.A 17h45 (45)	Step 18h30 (45)	CX Worx 19h15 (30)	Boxing* 19h45 (60)	Yoga Anti-stress 20h45 (60)
						Sprint 12h30 (45)						Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)			
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)						Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		
Vendredi 08H00 - 22H00			Stretching 09h15 (45)	Step 10h00 (45)	C.A.F 10h45 (45)	Bodyattack 12h30 (60)		Bodysculpt 14h30 (45)			Bodypump 17h00 (60)	Grit Cardio 18h00 (45)	Pole Dance* 18h45 (90)	Bodybalance 20h15 (60)		
												Cross Training* 18h00 (60)	Cross Training* 19h00 (60)			
				Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquagym 12h30 (45)					Aquabiking* 16h30 (45)	Aquabiking* 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquagym 19h30 (45)		
Samedi 08H00 - 17H00			Bodypump 09h15 (60)	Bodyjam 10h30 (60)	Bodybalance 11h30 (60)											
				Sprint 10h30 (45)	RPM 11h30 (45)											
				Aquabiking* 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquadynamic 12h15 (45)										

* Cours sur réservation

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