

# WELLNESS SPORT CLUB TASSIN LA DEMI-LUNE

## 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
<b>Lundi</b> 09H00 - 22H00			<b>Bodysculpt</b> 09h15 (45)	<b>Stretching</b> 10h00 (45)	<b>C.A.F</b> 10h45 (45)	<b>Bodypump</b> 12h30 (60)					<b>C.A.F</b> 17h00 (45)	<b>Step 1</b> 17h45 (45)	<b>Bodysculpt</b> 18h30 (45)	<b>Stretching</b> 19h15 (45)	<b>Zumba</b> 20h15 (45)
		<b>Wellcircuit</b> 09h15 (60)										<b>Grit Force*</b> 17h45 (45)	<b>Pilates 1*</b> 18h30 (45)		<b>Yoga Anti-stress*</b> 20h15 (60)
		<b>RPM</b> 09h15 (45)									<b>Sprint</b> 17h15 (45)	<b>RPM</b> 18h15 (45)	<b>RPM</b> 19h15 (45)		
		<b>Aquagym</b> 09h15 (45)	<b>Aquadynamic</b> 10h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 11h15 (45)		<b>Aquabiking*</b> 12h30 (45)					<b>Aquabiking*</b> 17h30 (45)	<b>Aquadynamic</b> 18h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 19h30 (45)		
<b>Mardi</b> 08H00 - 22H00		<b>Bodypump</b> 09h15 (60)		<b>Bodybalance</b> 10h30 (60)		<b>Boxing*</b> 12h30 (60)				<b>Boxing*</b> 17h00 (60)	<b>Bodypump</b> 18h00 (60)	<b>Bodyattack</b> 19h00 (60)	<b>Bodyjam</b> 20h00 (60)		
		<b>Aquagym</b> 09h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 10h15 (45)	<b>Aquadynamic</b> 11h15 (45)		<b>RPM</b> 12h30 (45)				<b>RPM</b> 17h15 (45)	<b>RPM</b> 18h15 (45)	<b>Pilates Ball*</b> 19h15 (45)	<b>Bodybalance*</b> 20h00 (60)		
						<b>Aquabiking*</b> 12h30 (45)					<b>Aquadynamic</b> 17h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 18h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 19h30 (45)		
<b>Mercredi</b> 09H00 - 22H00		<b>C.A.F</b> 09h15 (45)	<b>Pilates 1</b> 10h00 (45)	<b>Stretching</b> 10h45 (45)		<b>Bodysculpt</b> 12h30 (45)					<b>Bodypump</b> 17h30 (60)	<b>Step 1</b> 18h30 (45)	<b>Boxing*</b> 19h15 (60)	<b>Pole Dance*</b> 20h15 (90)	
		<b>Wellcircuit</b> 09h15 (60)													
		<b>RPM</b> 09h15 (45)									<b>RPM</b> 18h15 (45)	<b>RPM</b> 19h15 (45)			
		<b>Aquabiking*</b> 09h15 (45)	<b>Aquagym</b> 10h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 11h15 (45)		<b>Aquadynamic</b> 12h30 (45)					<b>Aquadynamic</b> 17h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 18h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 19h30 (45)		
<b>Jeudi</b> 08H00 - 22H00		<b>Step 1</b> 09h15 (45)	<b>C.A.F</b> 10h00 (45)	<b>Stretching</b> 10h45 (45)		<b>Bodybalance</b> 12h30 (60)					<b>Bodypump</b> 17h30 (60)	<b>CX Worx</b> 18h30 (30)	<b>Bodycombat</b> 19h00 (60)		
		<b>Aquagym</b> 09h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 10h15 (45)	<b>Aquadynamic</b> 11h15 (45)		<b>RPM</b> 12h30 (45)					<b>Pilates 1*</b> 17h30 (45)	<b>Grit Cardio*</b> 18h15 (45)	<b>Bodybalance*</b> 19h00 (60)		
						<b>Aquabiking*</b> 12h30 (45)					<b>Sprint</b> 18h15 (45)	<b>RPM</b> 19h15 (45)			
											<b>Aquabiking*</b> 17h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 18h30 (45)	<b>Aquadynamic</b> 19h30 (45)		
<b>Vendredi</b> 09H00 - 22H00		<b>Pilates 1</b> 09h15 (60)	<b>Stretching</b> 10h15 (60)			<b>C.A.F</b> 12h30 (45)					<b>Bodysculpt</b> 17h30 (45)	<b>L.I.A 1</b> 18h15 (45)	<b>Step 2</b> 19h00 (60)		
		<b>Wellcircuit</b> 09h15 (60)									<b>Total Recup*</b> 17h15 (45)		<b>Pilates Ball*</b> 19h00 (45)		
		<b>RPM</b> 09h15 (45)										<b>RPM</b> 18h15 (45)	<b>Sprint</b> 19h15 (45)		
		<b>Aquabiking*</b> 09h15 (45)	<b>Aquagym</b> 10h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 11h15 (45)		<b>Aquadynamic</b> 12h30 (45)					<b>Aquadynamic</b> 17h30 (45)	<b>Aquabiking*</b> 18h30 (45)			
<b>Samedi</b> 08H00 - 17H00	<b>Pilates 1</b> 08h30 (45)	<b>Bodysculpt</b> 09h15 (45)	<b>Bodybalance</b> 10h00 (60)	<b>Bodyattack</b> 11h00 (60)	<b>Bodypump</b> 12h00 (60)										
		<b>Aquagym</b> 09h15 (45)	<b>Sprint</b> 10h15 (45)	<b>RPM</b> 11h15 (45)											
			<b>Aquadynamic</b> 10h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 11h15 (45)	<b>Aquabiking*</b> 12h15 (45)										

\* Cours sur réservation

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