

WELLNESS SPORT CLUB VILLEURBANNE

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		A.F. 08h45 (30)	Bodysculpt 09h15 (45)	Stretching 10h00 (30)	Pilates 1 10h30 (45)						Step 16h45 (45)	A.F. 17h30 (30)	Bodypump 18h15 (60)	Bodyattack 19h15 (60)	Bodyjam 20h15 (60)
		RPM* 09h15 (45)	Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)							RPM* 18h00 (45)		RPM* 19h15 (45)	
									Aquagym 15h45 (45)		Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)		
Mardi 08H00 - 22H00		Pilates Ball 08h30 (45)	C.A.F. 09h15 (45)	Zumba 10h00 (60)	Stretching 11h00 (45)				Bodysculpt 15h00 (45)	Stretching 15h45 (45)		Bodypump 17h30 (60)	CX Worx 18h30 (45)	Bodycombat 19h15 (60)	Bodybalance 20h15 (60)
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)							RPM* 17h30 (45)	Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
						RPM* 12h30 (45)						Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	
Mercredi 08H00 - 22H00		Bodypump 08h30 (60)	CX Worx 09h30 (30)	Stretching 10h00 (30)		Bodysculpt 12h30 (45)					Bodybalance 16h30 (60)	Boxing* 17h30 (60)	Bodypump 18h30 (60)	Bodyjam 19h30 (60)	
			RPM* 09h30 (45)										RPM* 18h30 (45)	Sprint* 19h30 (45)	
				Aquagym 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)		Aquagym 14h30 (45)	Aquabiking* 15h30 (45)			Aquabiking* 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)		
Jeudi 08H00 - 22H00		Bodybalance 09h00 (60)	Zumba 10h00 (60)	Pilates 2 11h00 (45)	Pilates Ball 11h45 (45)		Bodysculpt 14h00 (45)	Total Recup 14h45 (30)	Yoga Anti-stress 15h15 (60)		Grit 17h00 (30)	Bodysculpt 17h30 (45)	Bodycombat 18h15 (45)	Bodypump 19h00 (60)	Stretching 20h00 (30)
			Wellcircuit 10h00 (45)									RPM* 17h30 (45)		Sprint* 19h00 (45)	
		Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)		RPM* 12h30 (45)						Aquabiking* 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	
Vendredi 08H00 - 22H00		Bodypump 09h15 (60)	A.F. 10h15 (30)	Stretching 10h45 (45)				Yoga Energie 14h45 (60)			Bodypump 16h45 (60)	Zumba 17h45 (60)	C.A.F. 18h45 (45)	Boxing* 19h30 (60)	
												Sprint* 18h00 (45)		RPM* 19h30 (45)	
		Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Sprint* 12h30 (45)			Aquadynamic 15h00 (45)	Aquabiking* 16h00 (45)		Aquabiking* 17h30 (45)	Aquagym 18h30 (45)		
Samedi 09H00 - 17H00			Pilates 1 09h30 (45)	Bodypump 10h15 (60)	Bodyattack 11h15 (60)	Stretching 12h15 (30)		A.F. 14h00 (30)	Bodypump 14h30 (60)						
			Sprint* 09h30 (45)	RPM* 10h15 (45)											
		Aquagym 09h30 (45)	Aquadynamic 10h30 (45)	Aquabiking* 11h30 (45)	Aquabiking* 12h30 (45)										

* Cours sur réservation

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