

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	MATIN				MIDI				APRÈS-MIDI				SOIR				
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	
Lundi 07h-22h		Bodysculpt 08h15 (45)		Pilates 1 09h15 (45) Gym Soft* 09h30 (60)	C.A.F 10h00 (45) Gym Soft* 10h30 (60)	Stretching 10h45 (45) Gym Soft* 10h30 (60)	Pilates Ball 11h30 (45) Cross Training* 11h30 (60)	Bodyattack 12h30 (60) Stretching* 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)		Yoga 14h15 (60) Qi Gong* 14h00 (60)	Bodypump 15h15 (60) Gym Soft* 15h15 (60)	Bodysculpt 16h30 (45) Danse Tahitienne* 16h15 (60)	L.I.A 2 17h15 (45) C.A.F* 17h15 (45) RPM* 17h15 (45)	C.A.F 18h00 (45) Stretching* 18h00 (45) RPM* 18h15 (45)	Step 1 18h45 (45) Bodysculpt* 18h45 (45)	Bodypump 19h30 (60) Pilates 2* 19h30 (45)	Boxing* 20h30 (60) Bodybalance* 20h15 (60) RPM* 20h15 (45)
Mardi 07h-22h				CX Worx 09h15 (30) Gym Soft* 09h15 (45)	Bodybalance 09h45 (60) RPM* 10h00 (45)	Bodypump 10h45 (60) Pilates 2* 10h45 (45)	Grit 11h45 (30) Stretching* 11h30 (45)	Bodysculpt 12h30 (45) Cross Training* 12h30 (60) Sprint* 12h30 (45)		Pilates 14h30 (60)	Grit 15h30 (45)	Ragga Dance 16h30 (45)	Bodypump 17h15 (60) RPM* 17h15 (45)	L.I.A 1 18h15 (45) Pilates 1* 18h15 (45) Sprint* 18h15 (45)	Bodysculpt 19h00 (45) CX Worx* 19h00 (45) RPM* 19h15 (45)	Bodyattack 19h45 (60) Bodysculpt* 19h45 (45) RPM* 19h15 (45)	Zumba 20h45 (60) Stretching* 20h30 (45) Sprint* 20h15 (45)
Mercredi 07h-22h				Pilates Ball 09h15 (45) Aquagym 09h15 (45)	C.A.F 10h00 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Stretching 10h45 (45) Aquabiking* 10h45 (45)	Gym Soft 11h30 (45) Aquabiking* 11h15 (45)	Zumba 12h30 (45) Cross Training* 12h30 (60) Aquabiking* 12h30 (45)		C.A.F 14h30 (45) Capoeira Kid 8-12ans* 14h00 (75)	Bodypump 15h30 (60) Capoeira Kid 4-7ans* 15h15 (45)	Bodybalance 16h30 (45)	Bodyjam 17h15 (60) Cross Training* 17h30 (60)	Bodypump 18h15 (60) RPM* 18h15 (45)	CX Worx 19h15 (30) Yoga Energie* 19h45 (60)	Bodycombat 19h45 (60) Yoga Energie* 19h45 (60)	Grit 20h45 (45) Yoga Anti-stress* 20h45 (60) RPM* 20h15 (45)
Jeudi 07h-22h				C.A.F 09h15 (45) Aquagym 08h15 (45)	Pilates 1 10h00 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Yochiga 11h00 (60) Gym Soft* 10h45 (45)	Bodybalance 12h30 (60) Stretching* 11h30 (45) RPM* 12h30 (45)		Yoga* 14h30 (60)	Cross training 15h30 (45)	Bodypump 16h30 (60)	Step 2 17h30 (60) CX Worx* 17h15 (45) RPM* 17h15 (45)	Boxing* 18h30 (60) Bodybalance* 18h00 (45) RPM* 18h15 (45)	Bodypump 19h30 (60) Sprint* 19h15 (45)	Pole Dance* 20h30 (75) Bodysculpt* 20h15 (45) RPM* 20h15 (45)		
Vendredi 07h-22h			Tai Chi 08h15 (60)	Bodysculpt 09h15 (45) Aquabiking* 09h15 (45)	Step 1 10h00 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Pilates Ball 10h45 (45) Aquabiking* 10h45 (45)	C.A.F 11h30 (45) Stretching* 11h15 (45)	Bodypump 12h30 (60) RPM* 12h30 (45) Aquadynamic 12h30 (45)		Bodypump 14h30 (60)	Cross training 15h30 (45)	Bodycombat 16h30 (45) Aquabiking* 16h30 (45)	Bodypump 17h15 (60) RPM* 17h15 (45)	Bodyjam 18h15 (60) Stretching* 18h15 (45) Sprint* 18h15 (45)	Bodybalance 19h15 (45) Pilates 1* 19h00 (45) RPM* 19h15 (45)	Boxing* 20h00 (45) Cross Training* 19h45 (60)	Pole Dance* 20h45 (60)
Samedi 08h-20h				Pilates 1 09h15 (45) RPM* 09h15 (45) Aquabiking* 09h15 (45)	Bodypump 10h15 (60) RPM* 10h30 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Stretching 11h15 (45) RPM* 10h30 (45) Aquabiking* 11h15 (45)	Bodypump 12h00 (60) Boxing* 13h00 (60) Aquabiking* 12h30 (45)		Grit 14h15 (45)	Bodyattack 15h00 (60)		RPM* 16h15 (45)	Bodybalance 17h15 (60)	A.F 18h15 (30) Stretching 18h45 (45)			
Dimanche 08h-17h			Bodypump 08h30 (60)	Bodysculpt 09h30 (45) RPM* 09h30 (45) Aquabiking* 09h15 (45)	C.A.F 10h30 (45) RPM* 10h30 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Stretching 11h15 (45) RPM* 10h30 (45) Aquabiking* 11h15 (45)		Aquagym 12h30 (45)									

* Cours sur réservation

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