

Planning d'Eté - Fitness

Valable du Lundi 2 Juillet au 2 Septembre 2012

Jours fériés : prendre le planning du dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Eté 2012

10h00 - 11h00 PILATES	10h00 - 10h45 ZUMBA			10h00 - 10h30* LES MILLS CXWORX	10h00 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP
11h00 - 11h30 SPECIAL ABDOS	10h45 - 11h15 ABDOS / FESSIERS		11h00 - 11h45 STEP 1		11h15 - 12h00 LIA
12h30 - 13h15 ZUMBA	12h30 - 13h15 BUSTE / ABDOS / FESSIERS	12h30 - 13h15 STEP 1	12h30 - 13h00 ABDOS / FESSIERS	12h30 - 13h15 LIA	
18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h30 - 19h00* LES MILLS CXWORX	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 - 18h45 STEP 1	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYATTACK	
19h15 - 20h00 ZUMBA	19h15 - 20h00 STEP 2	19h15 - 20h15 LES MILLS BODYATTACK	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYPUMP		
			20h15 - 21h00 ZUMBA		

*CX WORX = CX 30

Présentation obligatoire de la carte
d'abonné avec photo pour accéder au
cours.

Planning d'Eté - Aquafitness

Valable du Lundi 2 Juillet au 2 Septembre 2012

Jours fériés : prendre le planning du dimanche

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 - 10h30 Aqua balance			9h30 - 10h30 Aqua forme	9h30-10h15 Aqua balance	9h30-10h15 Aqua jogging	9h30-10h15 Aqua rythmo
12h30 - 13h15 Aqua fit	12h30 - 13h15 Aqua building	12h30 - 13h15 Aqua jogging	12h30 - 13h15 Aqua fit	12h30 - 13h15 Aqua forme		
	17h30 - 18h15 Aqua fit			17h30 - 18h15 Aqua boxing		
18h45 - 19h30 Aqua forme	18h45 - 19h30 Aqua boxing	18h45 - 19h30 Aqua rythmo	18h45 - 19h30 Aqua power	18h45 - 19h30 Aqua fit		
20h00 - 20h45 Aqua building			20h00 - 20h45 Aqua jogging			

Présentation obligatoire de la carte d'abonné avec
photo pour accéder au cours.

Document non contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement.