

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	MATIN					MIDI		APRÈS-MIDI					SOIR				
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h		
Lundi 08h-22h		A.F. 08h45 (30) Bodysculpt 09h15 (45) RPM* 09h15 (45) Aquagym 09h15 (45)	Stretching 10h00 (30) Aquadynamic 10h15 (45)	Pilates 1 10h30 (45) Aquabiking* 11h15 (45)	A.F. 11h15 (30)		Bodypump 12h30 (60) Sprint* 12h30 (45) Aquabiking* 12h30 (45)		Pilates 1 14h30 (45) RPM* 14h00 (30)	Pole Dance* 15h15 (90) Aquagym 15h45 (45)	Step 16h45 (45) RPM* 16h30 (45)	A.F. 17h30 (30) Aquabiking* 17h30 (45)	Bodypump 18h15 (60) Aquabiking* 18h30 (45)	Bodyattack 19h15 (60) RPM* 19h15 (45) Total Recup* 19h30 (30) Aquabiking* 19h30 (45)	Bodyjam 20h15 (60) Sprint* 20h15 (45) Aquadynamic 20h30 (45)		
Mardi 08h-22h		Pilates Ball 08h30 (45) C.A.F. 09h15 (45) Sprint* 09h15 (45) Aquabiking* 09h15 (45)	Sh'Bam 10h00 (60) Aquabiking* 10h15 (45)	Stretching 11h00 (45) Aquagym 11h15 (45)		Hatha Yoga 12h30 (60) RPM* 12h30 (45) Aquagym 12h30 (45)			Bodysculpt 15h00 (45) Aquabiking* 15h00 (45)	Stretching 15h45 (45) Aquagym 16h00 (45)	Grit Cardio 16h45 (45)	Bodypump 17h30 (60) RPM* 17h30 (45) Aquadynamic 17h30 (45)	CX Worx 18h30 (45) Cross Training* 18h30 (60) Sprint* 18h30 (45)	Bodycombat 19h15 (60) RPM* 19h30 (45) Aquabiking* 19h30 (45)	Bodybalance 20h15 (60)		
Mercredi 08h-22h		Bodypump 08h30 (60)	CX Worx 09h30 (30) RPM* 09h30 (45) Aquagym 09h15 (45)	Stretching 10h00 (30) Aquagym 10h15 (45)	Bodysculpt 10h30 (45) Bodybalance 11h15 (60) Aquabiking* 11h15 (45)	Boxing* 12h30 (60) Aquabiking* 12h30 (45)		Gym Soft 14h00 (45) Aquagym 14h30 (45)	Stretching 14h45 (30)	Bodypump 15h15 (60) Aquabiking* 15h30 (45)	Bodybalance 16h15 (60)	Boxing* 17h15 (60) Sprint* 16h30 (45) RPM* 17h30 (45) Aquabiking* 17h30 (45)	Bodypump 18h30 (60) Cross Training* 18h30 (60) RPM* 18h30 (45) Aquadynamic 18h30 (45)	Bodyjam 19h30 (60) Sprint* 19h30 (45)	Danse Tahitienne 20h30 (60)		
Jeudi 08h-22h	C.A.F. 08h15 (45)	Bodybalance 09h00 (60) Aquagym 09h15 (45)	Zumba 10h00 (60) Wellcircuit 10h15 (45) Aquabiking* 10h15 (45)	Pilates 2 11h00 (45) Pilates Ball 11h45 (45) Aquagym 11h15 (45)	Bodybalance 12h30 (60) RPM* 12h30 (45)		Bodysculpt 14h00 (45)	Total Recup* 14h45 (30)	Yoga Anti-stress 15h15 (60) Aquagym 15h00 (45)	CX Worx 16h30 (30) Aquabiking* 16h00 (45)	Grit Force 17h00 (30)	Bodysculpt 17h30 (45) RPM* 17h30 (45) Aquabiking* 17h30 (45)	Bodycombat 18h15 (45) Aquabiking* 18h30 (45)	Bodypump 19h00 (60) Sprint* 19h00 (45) Aquadynamic 19h30 (45)	Grit Cardio 20h00 (30) Cross Training* 19h15 (60)	Pilates 1 20h30 (45)	
Vendredi 08h-22h	Tai Chi 08h15 (60)	Bodypump 09h15 (60) Wellcircuit 09h30 (45) Aquagym 09h15 (45)	CX Worx 10h15 (30) Aquadynamic 10h15 (45)	Total Recup* 10h45 (30) RPM* 10h45 (45)	Bodysculpt 11h15 (45)	Bodyjam 12h30 (60) Sprint* 12h30 (45) Aquabiking* 12h30 (45)		Yoga Energie 14h45 (60) RPM* 14h30 (45)	C.A.F. 16h00 (45) Aquabiking* 16h00 (45)	Bodypump 16h45 (60)	Zumba 17h45 (60) Cross Training* 17h45 (60) Sprint* 18h00 (45)	Step 18h45 (45) Aquabiking* 17h30 (45) Aquagym 18h30 (45)	Boxing* 19h30 (60) RPM* 19h30 (45)	Ragga Dance 20h30 (60)			
Samedi 08h-20h		Pilates 1 09h30 (45) Sprint* 09h30 (45) Aquagym 09h30 (45)	Bodypump 10h15 (60) RPM* 10h15 (45) Aquadynamic 10h30 (45)	Bodyattack 11h15 (60) Aquabiking* 11h30 (45)	A.F. 12h15 (30) Stretching 12h45 (30) Aquabiking* 12h30 (45)		A.F. 14h00 (30) Aquabiking* 14h00 (45)	Bodypump 14h30 (60) Aquadynamic 15h00 (45)	Boxing* 15h30 (60) RPM* 15h30 (45)	Stretching 16h30 (30)							
Dimanche 08h-17h		Bodybalance 09h30 (60) Aquabiking* 09h30 (45)	Bodysculpt 10h30 (60) RPM* 10h30 (45) Aquabiking* 10h30 (45)	Bodypump 11h30 (60) RPM* 11h30 (45) Aquagym 11h30 (45)	C.A.F. 12h30 (45) Aquadynamic 12h30 (45)												

* Cours sur réservation

Salle de cours

Plateau

RPM

Piscine