

Retrouvez votre club Esprit Forme et bien-être Arnouville-lès-Gonesse sur

fitness france

# PLANNING DES COURS 2017 / 2018 Fitness 7J/7

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 à 10h15 <b>BODY SCULPT</b>	9h45 à 10h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30 à 10h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	9h30 à 10h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30 à 10h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	9h30 à 10h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9h30 à 10h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10h15 à 11h00 <b>STRETCHING</b>	10h30 à 11h00 <b>TABATA</b>	10h00 à 11h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10h15 à 11h00 <b>BODY SCULPT</b>		10h15 à 11h00 <b>AFRO DANCE</b>	10h15 à 11h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
				11h15 à 11h45 <b>ABDOS EXPRESS</b>	11h00 à 11h30 <b>C.A.F</b>	
					11h30 à 12h30 <b>ZUMBA</b>	
12h30 à 13h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>						
	13h15 à 13h45 <b>C.A.F</b>	13h00 à 13h15 <b>ABDOS EXPRESS</b>				
18h00 à 18h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h15 à 19h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h15 à 19h00 <b>BODY SCULPT</b>	18h00 à 18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00 à 18h30 <b>C.A.F</b>		
18h45 à 19h30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19h15 à 20h15 <b>ZUMBA</b>	19h00 à 19h45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18h30 à 19h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18h30 à 19h30 <b>ZUMBA</b>		
19h30 à 20h00 <b>C.A.F</b>	20h15 à 20h45 <b>ABDOS FESSIERS</b>	19h45 à 20h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h30 à 20h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h30 à 20h15 <b>STEP</b>		
20h00 à 20h45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	20h30 à 20h45 <b>STRETCHING</b>	20h30 à 21h00 <b>TABATA</b>	20h15 à 21h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	20h15 à 20h45 <b>TABATA</b>		



## PLANNING DE COURS 2017/2018



# PLANNING DES COURS 2017 / 2018 RPM



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 à 10h15 <b>LES MILLS RPM</b>		12h30 à 13h00 <b>HIIC</b>		10h15 à 11h00 <b>LES MILLS RPM</b>	10h15 à 11h00 <b>LES MILLS RPM</b>	11h00 à 11h45 <b>LES MILLS RPM</b>
12h30 à 13h00 <b>HIIC</b>	12h30 à 13h15 <b>LES MILLS RPM</b>	18h45 à 19h45 <b>LES MILLS RPM</b>	12h30 à 13h15 <b>CORE CYCLING</b>			
19h00 à 20h00 <b>LES MILLS RPM</b>	19h15 à 20h15 <b>LES MILLS RPM</b>	20h00 à 20h30 <b>HIIC</b>	19h45 à 20h45 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00 à 19h00 <b>LES MILLS RPM</b>		

# PLANNING DES COURS 2017 / 2018 AQUA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45 à 10h30 <b>AQUAGYM</b>	9h45 à 10h30 <b>aquabodybike</b>	9h30 à 10h15 <b>AQUA BOXING</b>	9h45 à 10h30 <b>aquadynamic</b>	9h30 à 10h15 <b>aquabodybike</b>	10h00 à 10h45 <b>aquabodybike</b>	10h00 à 10h45 <b>aquabodybike</b>
					10h45 à 11h30 <b>AQUA BOXING</b>	10h45 à 11h30 <b>aquadynamic</b>
12h15 à 13h00 <b>aquabodybike</b>	12h30 à 13h15 <b>aquadynamic</b>	12h30 à 13h15 <b>aquabodybike</b>	12h30 à 13h15 <b>aquabodybike</b>	12h30 à 13h15 <b>aquadynamic</b>	11h30 à 12h15 <b>aquadynamic</b>	11h30 à 12h15 <b>aquabodybike</b>
18h15 à 19h00 <b>aquabodybike</b>	18h15 à 19h00 <b>aquadynamic</b>	18h30 à 19h30 <b>aquabodybike</b>	18h30 à 19h30 <b>aquabodybike</b>	18h30 à 19h15 <b>AQUA BOXING</b>		
19h15 à 20h00 <b>aquadynamic</b>	19h00 à 19h45 <b>aquabodybike</b>	19h30 à 20h30 <b>aquadynamic</b>	19h30 à 20h30 <b>AQUA BOXING</b>	19h15 à 20h00 <b>aquadynamic</b>		
20h00 à 20h45 <b>aquabodybike</b>	19h45 à 20h30 <b>AQUA BOXING</b>			20h00 à 20h45 <b>aquabodybike</b>		

**SE MUNIR DE :** - Maillot de bain - Bonnet de bain  
- Bouteille d'eau - Chausson d'Aquabiking  
**ATTENTION :**  
Pour des raisons de sécurité et d'hygiène l'accès au vestiaire s'effectue **exclusivement** avec des claquettes après s'être entièrement séché.

**CRÉNAUX 100% FEMMES :**  
Vendredi : 19h15 - 20h00 Aquadynamic  
Vendredi : 20h00 - 20h45 Aquabiking  
Dimanche : 10h00 - 10h45 Aquadynamic  
Dimanche : 10h45 - 11h30 Aquabiking