

HORAIRES DU CENTRE SPORTIF LES BRUYERES

Du 5 Septembre 2011 au 30 Juin 2012

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 8 : 45 | Body Sculpt. (1) | T.A.F. (1) | | | |
| 9 : 00 | | | T.F.A.C. (1) | PUMP (1) | |
| 9 : 15 | F.A.C. (1) | | | | |
| 9 : 30 | | BIKE (2) | | | Pilates (1) |
| 9 : 45 | | | | L.I.A. * (1) | |
| 10 : 15 | Stretching (1) ZUMBA (2) | Gym du Dos (1) | | | Stretching (1) |
| 10 : 30 | | | | Stretching (1) | |
| 11 : 00 | Gym Douce (1) | | | | Gym Douce (1) |
| 12 : 20 | Pilates (1) Stretching (3) | F.A.C. (1) BIKE (2) | | T.A.F. (1) Stretching (3) | Circuit Minceur (1) |
| 12 : 30 | | | PUMP (1) | | |
| 14 : 30 | PUMP (1) | | | | Body Sculpt. (1) Abdo.Fessier (1) |
| 15 : 00 | | | | | Gym du Dos (2) |
| 17 : 45 | | | | Abdo. Flash (1) STEP ** (1) | |
| 18 : 00 | L.I.A. * (1) Pilates (2) | Circuit Minceur (1) Stretching (2) | PUMP (1) Abdo.Fessier (2) | BIKE (2) | |
| 18 : 15 | | | | | ZUMBA (1) |
| 18 : 30 | | | Pilates (2) | | Cardio (2) |
| 18 : 45 | F.A.C. (1) BIKE (2) | L.I.A. ** (1) BIKE (2) | | Dynamic Sculpt (1) | |
| 19 : 00 | | | STEP * (1) Stretching (2) | | |
| 19 : 15 | | | | | BIKE (2) |
| 19 : 30 | PUMP (1) Abdo. Fessier (3) | STEP *** (1) | | ZUMBA (1) Stretching (3) | |
| 19 : 45 | | | Abdo. Flash (1) | | |

| SAMEDI | |
|---------|----------------|
| 10 : 00 | Stretching (1) |
| 11 : 30 | PUMP (1) |

| DIMANCHE | |
|----------|------------------|
| 11 : 00 | Abdo.Fessier (1) |
| 11 : 30 | Stretching (1) |

Numéros de salles : (1), (2), (3)

* Niveau débutant

** Niveau moyen

*** Bon niveau

Photo et Certificat Médical
Obligatoires

HORAIRES D'OUVERTURE

Du Centre

| | |
|----------|------------------|
| Lundi | 8 : 00 - 21 : 00 |
| Mardi | 8 : 00 - 21 : 15 |
| Mercredi | 8 : 00 - 21 : 15 |
| Jeudi | 8 : 00 - 21 : 15 |
| Vendredi | 8 : 00 - 21 : 00 |
| Samedi | 8 : 30 - 19 : 00 |
| Dimanche | 9 : 30 - 12 : 30 |

HORAIRES des Profs en Salles de Musculation

Et de Cardio-Training

| | | | |
|----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Lundi | 10 : 00 – 13 : 00 | 14 : 30 – 16 : 00 | 18 : 00 – 20 : 30 |
| Mardi | | 18 : 00 – 21 : 00 | |
| Mercredi | | 18 : 00 – 20 : 30 | |
| Jeudi | | 18 : 00 – 20 : 30 | |
| Vendredi | | 17 : 00 – 19 : 00 | |
| Samedi | | 10 : 30 – 12 : 00 | |

LEGENDE

T.F.A.C. : Taille Fessier Abdo.Cuisse

L.I.A. : Low Impact Aérobic

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|----------|------------|-----------|-----------------|-----------|----------------|---|
| 8 h 45 | A.Gym 3/10 | | | | | |
| 9 h 00 | | AquaViva | | AquaTonic | | |
| 9 h 15 | | | AquaStretching | | | |
| 9 h 30 | AquaViva | | | | AquaViva | Bébés Nageurs |
| 9 h 45 | | AquaTonic | | AquaBike | | |
| 10 h 15 | AquaGym | | | | AquaStretching | Bébés Nageurs |
| 10 h 30 | | AquaGym | | AquaGym | | |
| 11 h 00 | | | Éveil Aquatique | | | AquaGym |
| 11 h 15 | | | | | Réservé | |
| 12 h 00 | | Réservé | | Réservé | | |
| 12 h 15 | | | | | AquaGym 23/09 | |
| 12 h 20 | AquaBike | | | | | |
| 12 h 45 | | | | AquaGym | | |
| 13 h 00 | | | AquaBike | | AquaGym 23/09 | |
| 13 h 05 | Réservé | | | | | |
| 14 h 15 | | | | | Réservé | |
| 14 h 30 | Réservé | AquaBike | | | | |
| 15 h 00 | | | | | | AquaBike ** |
| 15 h 15 | AquaTonic | | | AquaGym | | ** Cours assuré Jusqu' au 17/12/2011 |
| 16 h 45 | Réservé | | AquaGym | | | |
| 17 h 15 | | | | Réservé | | |
| 17 h 30 | Réservé | | | | | |
| 17 h 45 | | Réservé | Réservé | | | |
| 18 h 00 | | | | Réservé | Aquagym | |
| 18 h 15 | A.Gym | | | | | |
| 18 h 30 | | AquaBike | AquaTonic | | | |
| 18 h 45 | | | | AquaTonic | | |
| 19 h 00 | A.Gym | | | | AquaBike | |
| 19 h 15 | | | AquaTonic | | | |
| 19 h 30 | | | | Réservé | | |
| 20 h 00 | | | AquaBike | | | |
| 20 h 15 | | Réservé | | | | |

Un Certificat Médical d'Aptitude et une photo sont Obligatoires pour chacune des activités aquatiques. Bonnets de bain obligatoires pour les cheveux longs et mi-longs.