

PLANNING GYM A PARTIR DU 17/07/2017 JUSQU'AU 03/09/2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
9H00	SCULPT 30mn	Circuit Cardio 30mn			ATTACK SI 30mn	
9H15			TFAC 45mn	PUMP 45 mn		
9H30	TFAC 45mn	RPM 45mn			ABDOS DOS 30mn	RPM 45mn
10H15	STRETCH 45mn	STRETCH 45mn	Body Balance 45mn	LIA/SH'BAM 45mn	STRETCH 45mn	
10H30						PUMP 60mn
11H00	GYM DOUCE 45mn					
11H45						SH'BAM 45mn
12H25	RPM 45mn	TFAC 45mn	PUMP/ATTACK 45mn	PILATES 45mn	Circuit Cardio 30mn	
17H45	LIA 45MN				TFAC 30mn	
18H00	CXWORX 30MN	TFAC 45mn RPM 45mn	BODY PUMP 60mn	CXWORX 30MN		
18H15					ZUMBA 45mn	
18H30	BODY ATTACK 60mn			BODYBALANCE45mn RPM 45mn		
18H45	RPM 45mn	Circuit Cardio 45mn STRETCH 45mn				
19H00			BODYATTACK 45mn RPM 45mn		Circuit Cardio 30mn	
19H35	BODY PUMP 45mn	SH'BAM 45mn		ZUMBA 45mn		



PROGRAMME AQUAGYM VACANCES DU SAMEDI 1er JUILLET 2017 AU DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017

	LUNDI
9H30	AquaViva
10H15	AquaGym
12H20	AquaBike
15H15	AquaEnergie
17H15	Réservé *
18H15	AquaTrainingMinceur
19H05	AquaBike

	MARDI
9H30	AquaEnergie
10H15	AquaGym
12H15	Réservé *
15H15	Réservé **
17H45	AquaGym
18H35	AquaBike
19H30	Réservé

	MERCREDI
10H00	AquaGym
12H30	AquaBike
18H30	AquaEnergie
19H15	AquaTrainingMinceur
20H00	AquaBike

	JEUDI
9H00	AquaEnergie
9H45	AquaBike
10H30	AquaGym
15H15	AquaTrainingMinceur *
16H15	Réservé **
18H00	AquaBike
18H45	AquaEnergie

	 VENDREDI
9H30	AquaViva
10H15	AquaStretching
12H20	AquaBike
18H00	AquaTrainingMinceur *
18H45	AquaBike *

	SAMEDI
11H00	AquaGym ***

* En Juillet Seulement
 ** 1ère Semaine de Juillet
 *** Uniquement le 1/07
 et le 8/07

ATTENTION PISCINE FERMÉE DU LUNDI 7 AOÛT AU MARDI 15 AOÛT INCLUS