

Planning Cours collectifs

A L'ESSAI

Lundi

09h15 Pilates (S1)	45'
09h30 Cxworx (S2)	30'
10h15 Stretching (S1)	45'
BodyBalance (S2)	45'
11h00 Gym douce (S1)	45'
12h30 Pilates (S2)	45'
BodyCombat (S1)	45'
14h30 BodyPump (S1)	60'
17h45 SPRINT	30'
18h00 CXworx (S1)	30'
18h30 BodyBalance (S2)	45'
18h30 BodyAttack (S1)	45'
19h00 RPM	45'
19h15 BodyPump (S1)	45'
19h45 HIT	30'

Mardi

09h00 BodySculpt (S1)	40'
09h45 Bike	40'
10h15 Stretching (S2)	45'
11H00 TRX	30'
Yoga ** (S2)	45'
** voir conditions	
12h30 TFAC (S1)	30'
RPM	45'
HIT	30'
17h30 RPM	45'
18h00 PowerFit (S1)	30'
HBX	30'
18h30 BodyCombat(S1)	45'
RPM	45'
TFAC (S2)	45'
19h15 Sh'Bam (S1)	45'
Stretching (S2)	45'

Mercredi

09h15 TFAC (S1)	45'
10h00 Pilates (S1)	30'
10h30 Stretching (S2)	45'
12h30 BodyPump (S1)	45'
BodyBalance (S2)	45'
HBX	30'
17h45 RPM	40'
18h00 BodyPump (S1)	45'
Pilates (S2)	30'
18h30 Stretching (S2)	30'
19h00 BodyAttack (S1)	30'
19h15 SPRINT	30'
19h30 ZUMBA (S1)	60'
19h40 HIT	30'

Jeudi

09h15 SPRINT	30'
10h00 BodyPump (S1)	45'
10h45 Stretching (S1)	45'
12h30 CXworx (S1)	45'
SPRINT	30'
HBX	30'
17h30 HBX	30'
18h00 BodyCombat(S1)	45'
CXworx (S2)	30'
18h45 Sh'Bam (S1)	45'
BodyBalance(S2)	60'
19h30 AbdoStretch (S1)	30'
RPM	45'

Vendredi

09h15 TFAC (S1)	45'
10h00 PilatesStretch(S1)	45'
11h00 Gym Douce (S1)	45'
12h30 Attack (S1)	30'
HIT	30'
18h00 ZUMBA (S1)	45'
RPM	45'
Cardio (S2)	30'
18h30 Abdos (S2)	30'
18h45 BodyPump (S1)	45'
19h00 Stretching (S2)	30'

Samedi

09h30 RPM	45'
10h30 BodyPump (S1)	60'
11h30 BodyBalance ou Stretching (S1) selon coach	45'

** TAI CHI et YOGA en
supplément de
l'abonnement
renseignements accueil



Dimanche

11h00 TFAC (S1)	30'
11h30 Stretching (S1)	30'

PLANNING
à partir du
Lundi 7/09

Centre Les Bruyères
79 Bd de la Paix
Pau
05 59 02 50 02
www.les-bruyeres.com



Planning Cours collectifs Aqua

RENTRÉE
Les Bruyères

Lundi

10h30
AquaGym
12h20
AquaBike
15h00
AquaEnergie
17h30 Nat Enf
18h15
AquaEnergie
19h20
AquaBike
20h15 Nat Adult

Mardi

09h15
AquaViva
10h15
AquaGym
15h15
Parkinson
17h30
AquaGym
18h30
AquaBike
19h30
Nat. Perfect.

Mercredi

09h00
AquaPilates
Stretching
13h45 Nat Enf
14h45 Nat Enf
15h45 Eveil Aq
16h45
AquaGym
18h30
AquaEnergie
19h15
AquaBike

Jeudi

09h15
AquaEnergie
10h15
AquaGym
12h30
AquaGym
15h15
AquaEnergie
18h00
AquaBike
18h45
AquaEnergie



Vendredi

09h30
AquaViva
10h15
AquaStretching
12h20
AquaBike
17h15 Nat Enf
18h00
AquaBike



Samedi

08h45 Nat Enf
09h30
BBNageurs
10h15
BBNageurs
11h15
AquaGym
12h00 Nat Enf



Centre Sportif
Les Bruyères
79 Bd de la Paix
PAU
05.59.02.50.02
www.les-bruyeres.com
Facebook - Instagram



Planning à compter du Lundi 7 SEPTEMBRE
Il faut réserver sa place au 05 59 02 50 02
MERCI