

## MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H							
10H	<b>C.A.F.</b> 9H15-10H	<b>FULL BODY</b> 9H15-10H	<b>BODYPUMP</b> 9H15-10H	<b>RPM</b> 9H15-10H	<b>FULL BODY</b> 9H15-10H	<b>C-WORKOUT</b> 9H30-10H15	<b>C.A.F.</b> 9H30-10H15
11H	<b>RPM</b> 10H15-11H	<b>BODYBALANCE</b> 10H15-11H	<b>PILATES</b> 10H15-11H	<b>C.A.F.</b> 10H15-11H	<b>STRETCHING</b> 10H15-11H	<b>C-BIKING</b> 10H30-11H15	<b>C-BIKING</b> 10H30-11H15
12H						<b>STRETCHING</b> 11H30-12H15	<b>STRETCHING</b> 11H30-12H
13H	<b>BODYPUMP</b> 12H30-13H15	<b>FULL BODY</b> 12H30-13H15	<b>RPM</b> 12H30-13H15	<b>C.A.F.</b> 12H30-13H15	<b>BODYBALANCE</b> 12H30-13H15		
14H							

## APRÈS-MIDI

17H		<b>CAF</b> 17H15-17H45			<b>C-CORE TRAINING</b> 17H30-18H		
18H	<b>BODYATTACK</b> 17H45-18H15	<b>PILATES</b> 17H45-18H30	<b>CAF</b> 17H30-18H	<b>HUIT</b> 17H45-18H15	<b>STEP</b> 18H-18H45	<b>HIIT</b> 18H-18H30	<b>C.WORKOUT</b> 18H-18H45
19H	<b>CAF</b> 18H15-19H	<b>HIIT</b> 18H30-19H	<b>C-WORKOUT</b> 18H15-19H	<b>RPM</b> 18H-18H45	<b>BODYPUMP</b> 18H-18H45	<b>C-WORKOUT</b> 18H30-19H15	<b>C-BIKING</b> 18H45-19H30
	<b>C-BIKING</b> 18H30-19H15	<b>BODYCOMBAT</b> 18H30-19H15	<b>C.CORE</b> 19H-19H30	<b>SPRINT</b> 19H-19H30	<b>BODYATTACK</b> 18H45-19H30	<b>AERO</b> 18H45-19H30	<b>RPM</b> 19H-19H45
20H	<b>ZUMBA</b> 19H-19H45	<b>C-WORKOUT</b> 19H-19H45	<b>BODYPUMP</b> 19H15-20H		<b>POLE DANCE</b> 19H30-20H45	<b>BODYBALANCE</b> 19H30-20H15	<b>STRETCHING</b> 19H45-20H15
21H	<b>YOGALATES</b> 19H45-20H30			<b>POLE DANCE</b> 20H45-22H			

## VOS INDISPENSABLES

CARTE DE MEMBRE

BASKETS PROPRES

SERVIETTE

GOURDE

# PLANNING DES COURS AQUATIQUES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	AQUA GYM 9H15-10H	AQUA TRAINING 9H15-10H		AQUA BIKING 9H15-10H	AQUA BIKING 9H15-10H		
10H	AQUA BIKING 10H15-11H	AQUA BIKING 10H15-11H		AQUA GYM 10H15-11H	AQUA GYM 10H15-11H	AQUA GYM 10H-10H45	AQUA BIKING 10H-10H45
11H						AQUA BIKING 11H-11H45	AQUA TRAINING 11H-11H45
12H							
13H		AQUA DYNAMIC 12H30 - 13H15		AQUA BIKING 12H30 - 13H15			
14H							
15H							
16H							
17H							
18H		AQUA GYM 18H-18H45	AQUA TRAINING 17H30-18H15	AQUA BIKING 18H-18H45			
19H	AQUA DYNAMIC 18H30-19H15	AQUA BIKING 19H-19H45	AQUA BIKING 18H30-19H15	AQUA GYM 19H-19H45			
20H	AQUA BIKING 19H30-20H15		AQUA DYNAMIC 19H30-20H15				
21H							

## VOS INDISPENSABLES

 MAILLOT DE BAIN

 SERVIETTE