

Planning à partir du 5 septembre 2011

Planning de cours Fitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Début	Les cours ont une durée de 45 mn, sauf:		🕒 0h15	🕒 0h30	🕒 1h00	
9h15	BODY SCULPT	Sculpt 'n ♥	STRETCH	STEP Init.	A.F. STRETCH	C.A.F.
9h30				STEP Deb		
10h15	BODY BALANCE		EASYBIKE	C.A.F.		
11h00						🕒 BDJ / TPB
12h30	BODY SCULPT	TOP BIKE	C.A.F.	BODY BALANCE	STEP	
17h00	🕒 Abdos Fessiers					
17h30	STEP Inter	STRETCH	BODY BALANCE	BODY SCULPT	C.A.F.	
18h15			STEP Init.			
18h30	🕒 PUMP	C.A.F.	STEP Deb	🕒 BODY JAM	TOP BIKE	
19h30	🕒 BODY BALANCE	🕒 BODY JAM	TOP BIKE	STEP Inter +	STEP Inter	
20h15			🕒 Abdos		🕒 Abdos	
20h30	Réservé ZUMBA					

Planning de cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	AquaBike et "Aquabike libre service" sur réservation internet					
8h30						
9h15	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUABUILD	AQUAGYM	AQUABIKE	
10h15	AQUABUILD	AQUABIKE	AQUADynamic	AQUABUILD	AQUABIKE	AQUAGYM
11h15	Kiné	AquaBike libre		Kiné	AquaBike libre	
12h30	AQUAGYM	AQUABIKE		AQUADynamic	AQUABIKE	
15h15	AQUABUILD	AQUAGYM		AQUABIKE	AQUADynamic	
17h30	AQUAGYM			Aquabike libre		
18h30	AQUADynamic	AQUABUILD	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM	
19h30	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUADynamic	AQUABIKE	AQUABIKE	

Planning non contractuel pouvant être modifié sans préavis