






Planning Activités Aquatique & Fitness du 6 juillet au 30 aout 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche
Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Aqua
	9h10 > 9h50 Activ'Bike				9h10 > 9h55 Activ'Jogg GB*				9h10 > 9h55 Activ'Tonic	10h00 > 10h45 LES MILLS BODYBALANCE		
10h30 > 11h15 LES MILLS BODYBALANCE		10h30-11h15 LES MILLS RPM				10h30 > 11h15 LES MILLS BODYPUMP		10h30 > 11h15 Pilates		11h00-11h45 LES MILLS RPM		
11h30 > 12h15 Activ'Stretch		11h30 > 12h15 Pilates				11h30-12h15 CAF		11h30-12h15 LES MILLS RPM		12h00 > 12h45 Activ'Stretch		
12h30-13h15 LES MILLS RPM		12h30 > 13h15 LES MILLS BODYPUMP				12h30 > 13h15 Pilates		12h30 > 13h15 LES MILLS BODYBALANCE		Pas de cours les samedis 8, 15 et 22 aout		
		18h > 18h20 Flash CAF		18h > 18h20 Abdo		18h > 18h20 Flash CAF						
18h30 > 19h15 LES MILLS BODYPUMP		18h30 > 19h15 LES MILLS RPM		18h30 > 19h15 Pilates		18h30 > 19h15 LES MILLS BODYBALANCE		18h30 > 19h15 LES MILLS RPM				
19h30 > 20h15 Pilates	20h00 > 20h45 Activ'Tonic	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYBALANCE	20h00 > 20h40 Activ'Bike	19h30 > 20h15 LES MILLS RPM	20h00 > 20h45 Activ'Tonic	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYPUMP	20h00 > 20h40 Activ'Bike	19h30 > 20h15 Pilates				

-  Pilates
-  BALL Pilates
-  LES MILLS BODYBALANCE
-  LES MILLS BODYPUMP
-  LES MILLS RPM
- Activ'Stretch
- CAF
- Circuit training
- Zumba
- Cardio Boxe

Renforcement des muscles profonds et de la posture

Renforcement des muscles profonds et de la posture avec swiss ball

Cours LesMills : mélange calme et intense de méthodes douces Yoga Tai chi Pilates

Cours LesMills de renforcement musculaire avec charge légère

Cours LesMills de vélo en salle = killer calories !

Cours d'étirement et de relaxation

Cuisses Abdo Fessiers

Ateliers d'exercices cardio et renforcement

Cours cardio dansé basé sur des rythmes latino

Cours cardio basé sur des mouvements de sport de combat

- Activ'Douce
- Activ'Jogg
- Activ'Tonic
- Activ'Bike

cours d'aquagym d'intensité modéré

cours cardio de jogging en grande profondeur avec l'aide d'une ceinture

cours cardio et renforcement d'aquagym d'intensité progressive

Cours cardio de vélo aquatique (new = 40 minutes)

Réservation et annulation en ligne pour tous les cours aquatiques, Pilates, RPM et Bodypump

*GB = Cours réalisé dans le grand bassin

Document non-contractuel.

La direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement (Absence des coachs, animations, événements)

Cours dans la limite des places disponibles

Pas de cours les jours fériés