















Planning Activités Aquatique & Fitness à partir du 31 août 2020 (Adapté protocole COVID-19 en cours)

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche
Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Aqua
					8h50 > 9h35 Activ'Jogg GB*				9h30 > 10h15 Activ'Douce	9h30 > 10h15 CAF		
10h15 > 11h00 LES MILLS BODYBALANCE		10h15 > 11h00 LES MILLS RPM				10h15 > 11h00 LES MILLS BODYPUMP		10h15 > 11h00 Pilates	10h25 > 11h05 Activ'Bike	10h30-11h15 LES MILLS RPM		
11h15 > 12h00 Activ'Stretch	11h > 11h45 Activ'Tonic	11h15 > 12h00 Pilates	11h15 > 11h55 Activ'Bike			11h15-12h00 CAF	11h15 > 12h Activ'tonic	11h15-12h00 Cross Training	11h15 > 12h Activ'tonic	11h30 > 12h Activ'Stretch	10h05 > 10h45 Activ'Bike GB*	
12h20-13h05 LES MILLS RPM	12h15 > 13h Activ'Tonic	12h20 > 13h05 LES MILLS BODYPUMP	12h15 > 13h Activ'Tonic		12h15 > 13h Activ'Tonic	12h20 > 13h05 Pilates	12h20 > 13h Activ'Bike	12h20 > 13h05 LES MILLS BODYBALANCE	12h20 > 13h05 Activ'Jogg GB*			
	13h10 > 13h50 Activ'Bike											
	16h > 16h45 Activ'Douce						16h > 16h45 Activ'Douce					
		18h > 18h20 Flash CAF		18h > 18h20 Flash 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				18h > 18h40 Activ'Bike GB*
19h30 > 20h15 Pilates	19h15 > 20h Activ'Tonic	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYBALANCE		19h30 > 20h15 LES MILLS RPM	19h15 > 20h Activ'Tonic	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYPUMP		19h30 > 20h15 Pilates	19h15 > 20h Activ'Tonic			
	20h10 > 20h50 Activ'Bike		20h05 > 20h45 Activ'Bike GB*		20h10 > 20h50 Activ'Bike		20h10 > 20h55 Activ'Tonic		20h10 > 20h50 Activ'Bike			
			20h10 > 20h55 Activ'Tonic									

Planning Activités Aquatique & Fitness - Période Petites Vacances

Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Fitness	Aqua	Aqua
	9h15 > 10h Activ'Tonic		9h15 > 9h55 Activ'Bike		9h15 > 10h00 Activ'Jogg GB*		9h15 > 9h55 Activ'Bike		9h15 > 10h Activ'Tonic	9h30 > 10h15 CAF	9h15 > 9h55 Activ'Bike	9h15 > 9h55 Activ'Bike GB*
10h15 > 11h00 LES MILLS BODYBALANCE		10h15 > 11h00 LES MILLS RPM				10h15 > 11h00 LES MILLS BODYPUMP		10h15 > 11h00 Pilates		10h30-11h15 LES MILLS RPM		
11h15 > 12h00 Activ'Stretch		11h15 > 12h00 Pilates				11h15-12h00 CAF		11h15-12h00 Cross Training		11h30 > 12h Activ'Stretch		
12h20-13h05 LES MILLS RPM		12h20 > 13h05 LES MILLS BODYPUMP				12h20 > 13h05 Pilates		12h20 > 13h05 LES MILLS BODYBALANCE				
		18h > 18h20 Flash CAF		18h > 18h20 Flash 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	19h00 > 19h40 Activ'Bike	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYBALANCE	19h00 > 19h45 Activ'Tonic	19h30 > 20h15 LES MILLS RPM	19h00 > 19h40 Activ'Bike	19h30 > 20h15 LES MILLS BODYPUMP	19h00 > 19h45 Activ'Tonic	19h30 > 20h15 Pilates				19h00 > 19h40 Activ'Bike

	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
	Exercices cardio et renforcement de l'ensemble du corps
	Cours cardio dansé basé sur des rythmes latino**
	Cours cardio basé sur des mouvements de sport de combat**

	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

** Cours suspendus en raison du protocole sanitaire Covid-19

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