

Planning Activités Aquatique & Fitness à partir du 6 septembre 2021

| 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 | 10h00 > 10h45 LES MILLS RPM | | |
| 10h15 > 11h00 LES MILLS BODYPUMP | | 10h15 > 11h00 LES MILLS RPM | | | | 10h15 > 11h00 LES MILLS BODYBALANCE | | 10h15 > 11h00 CAF | 10h25 > 11h05 Activ'Bike | 11h00 > 11h45 Activ'Stretch | 10h05 > 10h45 Activ'Bike GB* | |
| 11h15 > 12h00 Activ'Stretch | 11h15 > 12h Activ'Tonic | 11h15 > 12h00 Pilates | 11h15 > 11h55 Activ'Bike | | | 11h15-12h00 CAF | 11h15 > 12h Activ'tonic | 11h15-12h00 LES MILLS BODYBALANCE | 11h15 > 12h Activ'tonic | | | |
| 12h30-13h15 LES MILLS RPM | 12h15 > 13h Activ'Tonic | 12h30 > 13h15 LES MILLS BODYPUMP | 12h30 > 13h15 Activ'Tonic | | 12h15 > 13h Activ'Tonic | 12h30 > 13h15 Pilates | 12h30 > 13h15 Activ'Bike | 12h30 > 13h15 Cross Training | 12h30 > 13h15 Activ'Jogg GB* | | | |
| | 13h10 > 13h50 Activ'Bike | | | | | | | | | | | |
| | 16h > 16h45 Activ'Douce | | | | | | 16h > 16h45 Activ'Douce | | | | | |
| 18h25 > 19h10 LES MILLS BODYBALANCE | | 18h25 > 19h10 LES MILLS RPM | | 18h25 > 19h10 Pilates | | 18h25 > 19h10 LES MILLS BODYPUMP | | 18h25 > 19h10 LES MILLS RPM | | | | 18h > 18h40 Activ'Bike GB* |
| 19h15 > 20h00 PILATES BALL | 19h15 > 20h Activ'Tonic | 19h15 > 20h00 LES MILLS BODYBALANCE | | 19h15 > 20h00 LES MILLS RPM | 19h15 > 20h Activ'Tonic | 19h15 > 20h00 CARDIO BOXE | | 19h15 > 20h00 PILATES BALL | 19h15 > 20h Activ'Tonic | | | |
| | 20h10 > 20h50 Activ'Bike | | 20h05 > 20h45 Activ'Bike GB* | | 20h10 > 20h50 Activ'Bike | NOUVEAUTE | 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 | 10h00 > 10h45 LES MILLS RPM | 9h15 > 9h55 Activ'Bike | 9h15 > 9h55 Activ'Bike GB* |
| 10h15 > 11h00 LES MILLS BODYPUMP | | 10h15 > 11h00 LES MILLS RPM | | | | 10h15 > 11h00 LES MILLS BODYBALANCE | | 10h15 > 11h00 CAF | | 11h00 > 11h45 Activ'Stretch | | |
| 11h15 > 12h00 Activ'Stretch | | 11h15 > 12h00 Pilates | | | | 11h15-12h00 CAF | | 11h15-12h00 LES MILLS BODYBALANCE | | | | |
| 12h30-13h15 LES MILLS RPM | | 12h30 > 13h15 LES MILLS BODYPUMP | | | | 12h30 > 13h15 Pilates | | 12h30 > 13h15 Cross Training | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 18h25 > 19h10 LES MILLS BODYBALANCE | 19h00 > 19h40 Activ'Bike | 18h25 > 19h10 LES MILLS RPM | 19h00 > 19h45 Activ'Tonic | 18h25 > 19h10 Pilates | 19h00 > 19h40 Activ'Bike | 18h25 > 19h10 LES MILLS BODYPUMP | 19h00 > 19h45 Activ'Tonic | 18h25 > 19h10 LES MILLS RPM | | | | 19h00 > 19h40 Activ'Bike |
| 19h15 > 20h00 PILATES BALL | | 19h15 > 20h00 LES MILLS BODYBALANCE | | 19h15 > 20h00 LES MILLS RPM | | 19h15 > 20h00 CARDIO BOXE | | 19h15 > 20h00 PILATES BALL | | | | |
| | | | | | | NOUVEAUTE | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | 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 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