

PLANNING ACTIVITÉS FITNESS & AQUATIQUES

JANVIER - MARS 2022
SEMAINE PAIRE

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	AQUA
						08:30 - 09:35 ACTIV* *GB JOGG				09:30 - 10:15 ACTIV* DOUCE	09:45 - 10:30 LES MILLS RPM	
10h15 - 11h00		NOUVEAUTE! 10h15 - 11h00 BIK & YOGA				10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE		10h15 - 11h00 CAF	10h25 - 11h05 ACTIV* BIKE	10h45 - 11h30 ACTIV* STRETCH	10h05 - 10h45 *GB BIKE	
11h15 - 12h00	11h15 - 12h ACTIV* STRETCH	11h15 - 12h ACTIV* TONIC	11h15 - 12h00 Pilates	11h15 - 11h45 ACTIV* BIKE			11h15 - 12h CAF	11h15 - 12h ACTIV* TONIC	11h15 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE	11h15 - 12h ACTIV* TONIC		
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15 BIK & YOGA	12h15 - 13h ACTIV* TONIC	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYBALANCE	12h30 - 13h15 ACTIV* TONIC		12h15 - 13h ACTIV* TONIC	12h30 - 13h15 Pilates	12h30 - 13h15 ACTIV* BIKE	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 ACTIV* JOGG		
	13h10 - 13h50 ACTIV* BIKE											
	16h - 16h45 ACTIV* DOUCE							16h - 16h45 ACTIV* DOUCE				
18h25 - 19h10 LES MILLS RPM		NOUVEAUTE! 18h25 - 19h10 ATTACK CARDIO		18h25 - 19h10 Pilates		18h25 - 19h10 LES MILLS BODYPUMP		18h25 - 19h10 PILATES BALL				18h - 18h40 ACTIV* *GB BIKE
19h15 - 20h00 LES MILLS BODYBALANCE	19h15 - 20h ACTIV* TONIC	19h15 - 20h00 PILATES BALL		19h15 - 20h00 LES MILLS RPM	19h15 - 20h ACTIV* TONIC	19h15 - 20h ACTIV* BOXE		19h15 - 20h ZUMBA	19h15 - 20h ACTIV* TONIC			
20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE				20h05 - 20h45 ACTIV* *GB BIKE	20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE	20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE		20h10 - 20h55 ACTIV* TONIC	20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE			

PLANNING ACTIVITÉS FITNESS & AQUATIQUES

PERIODE PETITES VACANCES

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	AQUA
	09h15 - 10h ACTIV* TONIC					09h15 - 10h ACTIV* *GB JOGG		09h15 - 09h55 ACTIV* BIKE		09h15 - 10h ACTIV* TONIC	09h45 - 10h30 LES MILLS RPM	09h15 - 09h55 ACTIV* *GB BIKE
10h15 - 11h00 CAF		NOUVEAUTE! 10h15 - 11h00 BIK & YOGA				10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE		10h15 - 11h00 CAF		10h45 - 11h30 ACTIV* STRETCH		
11h15 - 12h00 ACTIV* STRETCH		11h15 - 12h00 Pilates				11h15 - 12h00 CAF		11h15 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE				
12h30 - 13h15 BIK & YOGA		12h30 - 13h15 LES MILLS BODYBALANCE				12h30 - 13h15 Pilates		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING				
18h25 - 19h10 LES MILLS RPM		NOUVEAUTE! 18h25 - 19h10 ATTACK CARDIO		18h25 - 19h10 Pilates		18h25 - 19h10 LES MILLS BODYPUMP		18h25 - 19h10 PILATES BALL				19h00 - 19h40 ACTIV* *GB BIKE
19h15 - 20h00 LES MILLS BODYBALANCE	19h00 - 19h40 ACTIV* BIKE	19h15 - 20h00 PILATES BALL	19h00 - 19h45 ACTIV* TONIC	19h15 - 20h00 LES MILLS RPM	19h00 - 19h40 ACTIV* BIKE	19h00 - 19h40 CARDIO BOXE	19h00 - 19h45 ACTIV* TONIC	19h15 - 20h00 ZUMBA				

- Pilates: Renforcement des muscles profonds et de la posture
- Pilates Ball: Renforcement des muscles profonds et de la posture avec swiss ball
- Les Mills: Cours Les Mills : mélange calme et intense de méthodes douces Yoga Tai chi Pilates
- Body Pump: Cours Les Mills de renforcement musculaire avec charge légère
- RPM: Cours Les Mills de vélo en salle = killer calories !
- Activ Stretch: Cours d'étirement et de relaxation
- CAF: Cuisses Abdo Fessiers
- Cross Training: Exercices cardio et renforcement de l'ensemble du corps
- Cardio Boxe / Attack Cardio: Cours cardio basé sur des mouvements de sport de combat
- Zumba: Cours cardio dansé basé sur des rythmes latino
- BIK & YOGA: Cours RPM de 20min + 25min de Yoga

- Activ Douce: cours d'aquagym d'intensité modéré
- Activ Jog: cours cardio de jogging en grande profondeur avec l'aide d'une ceinture
- Activ Tonic: cours cardio et renforcement d'aquagym d'intensité progressive
- Activ Bike: Cours cardio de vélo aquatique (new = 40 minutes)

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

*GB = Cours réalisés 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 coaches, animations, événements)

Pas de cours les jours fériés

Cours dans la limite des places disponibles