

PLANNING ACTIVITÉS FITNESS & AQUATIQUES

JANVIER - MARS 2022
SEMAINE IMPAIRE

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	FITNESS	AQUA	AQUA
					08h30 - 09h35 ACTIV* JOGG GB				09h30 - 10h15 ACTIV* DOUCE GB	09h45 - 10h30 LES MILLS RPM GB		
10h15 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP GB		10h15 - 11h00 LES MILLS RPM GB				10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE GB		10h15 - 11h00 CAF GB	10h25 - 11h05 ACTIV* BIKE GB	10h45 - 11h30 ACTIV* STRETCH GB	10h05 - 10h45 ACTIV* BIKE GB	
11h15 - 12h00 ACTIV* STRETCH GB	11h15 - 12h ACTIV* TONIC GB	11h15 - 12h00 Pilates GB	11h15 - 11h55 ACTIV* BIKE GB			11h15 - 12h00 CAF GB	11h15 - 12h ACTIV* TONIC GB	11h15 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE GB	11h15 - 12h ACTIV* TONIC GB			
12h30 - 13h15 LES MILLS RPM GB	12h15 - 13h ACTIV* TONIC GB	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP GB	12h30 - 13h15 ACTIV* TONIC GB		12h15 - 13h ACTIV* TONIC GB	12h30 - 13h15 Pilates GB	12h30 - 13h15 ACTIV* BIKE GB	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING GB	12h30 - 13h15 ACTIV* JOGG GB			
	13h10 - 13h50 ACTIV* BIKE GB											
	16h - 16h45 ACTIV* DOUCE GB						16h - 16h45 ACTIV* DOUCE GB					
16h25 - 19h10 LES MILLS BODYBALANCE GB		16h25 - 19h10 LES MILLS RPM GB		16h25 - 19h10 Pilates GB		16h25 - 19h10 LES MILLS BODYBALANCE GB		16h25 - 19h10 LES MILLS RPM GB				16h - 16h40 ACTIV* BIKE GB
19h15 - 20h00 Pilates BALL GB	19h15 - 20h ACTIV* TONIC GB	19h15 - 20h LES MILLS BODYBALANCE GB		19h15 - 20h00 LES MILLS RPM GB	19h15 - 20h ACTIV* TONIC GB	19h15 - 20h CARDIO BOXE GB		19h15 - 20h Pilates BALL GB	19h15 - 20h ACTIV* TONIC GB			
	20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE GB		20h05 - 20h45 ACTIV* BIKE GB		20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE GB		20h10 - 20h55 ACTIV* TONIC GB		20h10 - 20h50 ACTIV* BIKE GB			

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 GB		09h15 - 09h55 ACTIV* BIKE GB		09h15 - 10h ACTIV* JOGG GB		09h15 - 09h55 ACTIV* BIKE GB		09h15 - 10h ACTIV* TONIC GB	09h45 - 10h30 LES MILLS RPM GB	09h15 - 09h55 ACTIV* BIKE GB	
10h15 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP GB		10h15 - 11h00 LES MILLS RPM GB				10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE GB		10h15 - 11h00 CAF GB		10h45 - 11h30 ACTIV* STRETCH GB		
11h15 - 12h00 ACTIV* STRETCH GB		11h15 - 12h00 Pilates GB				11h15 - 12h00 CAF GB		11h15 - 12h00 LES MILLS BODYBALANCE GB				
12h30 - 13h15 LES MILLS RPM GB		12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP GB				12h30 - 13h15 Pilates GB		12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING GB				
16h25 - 19h10 LES MILLS BODYBALANCE GB		16h25 - 19h10 LES MILLS RPM GB		16h25 - 19h10 Pilates GB		16h25 - 19h10 LES MILLS BODYPUMP GB		16h25 - 19h10 LES MILLS RPM GB				
19h15 - 20h00 Pilates BALL GB	19h00 - 19h40 ACTIV* BIKE GB	19h15 - 20h00 LES MILLS BODYBALANCE GB	19h00 - 19h45 ACTIV* TONIC GB	19h15 - 20h00 LES MILLS RPM GB	19h00 - 19h40 ACTIV* BIKE GB	19h15 - 20h00 CARDIO BOXE GB	19h00 - 19h45 ACTIV* TONIC GB	19h15 - 20h00 Pilates BALL GB				19h00 - 19h40 ACTIV* BIKE GB

- Pilates** Renforcement des muscles profonds et de la posture
 - Pilates BALL** Renforcement des muscles profonds et de la posture avec swiss ball
 - LES MILLS BODYBALANCE** Cours LesMills : mélange calme et intense de méthodes douces Yoga Tai chi Pilates
 - LES MILLS BODYPUMP** Cours LesMills de renforcement musculaire avec charge légère
 - LES MILLS RPM** Cours LesMills de vélo en salle = killer calories !
 - ACTIV* Stretch** Cours d'éirement et de relaxation
 - CAF** Cuisses Abdo Fessiers
 - CROSS TRAINING** Exercices cardio et renforcement de l'ensemble du corps
 - CARDIO BOXE** Cours cardio basé sur des mouvements de sport de combat
- Pas de cours les jours fériés

- ACTIV* Douce** cours d'aquagym d'intensité modéré
- ACTIV* Jogging** 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 réalisé dans le grand bassin
Document non-contratuel.

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

Cours dans la limite des places disponibles