

PLANNING 2018-2019



VOUS PROPOSE

Debut des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	AFTC (45')	ABDOS - DOS		BIKE	BODY BARRE	Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h30 Samedi 9h à 18h Dimanche 14h à 18h	
10H30	10H15 GYMBALLON	10H15 GYM BALANCE	10H30 BODY SCULPT	Abdos- Fessiers	Abdos-Fessiers		
11H			STRETCHING 11h15	STRETCHING			
12H30	BODY BARRE	BIKE	BIKE	AFTC	BIKE debutant		
14H30							
17H30	Special minceur	Abdos - Gainage	AFTC	Special minceur	18H00-18h45 XTREMCARDIO		
18H30	Latino BIKE	BODY BARRE	BIKE	CARDIO 100%	BIKE		
19H30		STEP	ABDOS STRETCH		STRETCH Pilates		

CARDIO 100 %

BODY BARRE

XTREM CARDIO

AF / AFTC / Stretch

BIKE

LATINO

GYMBALLON

SPECIAL MINCEUR

Cardio et renforcement musculaire mêlant techniques de Kick Boxing

Cours de renforcement musculaire général à l'aide de barre individuelle

TBC des temps modernes , travail avec step et petites halteres

Abdos fessier / Abdos fessier taille cuisse /Stretching

LE CALORIE KILLER !!!! - cours de velo intensif

Cours de danse rythmique

Cours renforcement musculaire avec un ballon

Circuit training complet

Nous vous rappelons que tous les cours sont assurés à partir de 5 personnes

Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé

AQUABIKE / AQUAGYM

Début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9H30	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUABIKE		9H15-11H BEBES NAGEURS		
10H		10H15 AQUAFITNESS		10H30 AQUAGYM	10H AQUAGYM			
11H	AQUABIKE		10h45 AQUAGYM		AQUABIKE 11h15	AQUAGYM DOUCE		
12H30	AQUABIKE	AQUATAC	AQUABIKE	AQUATAC	AQUAFITNESS	AQUABIKE		
15H		13H30-15H FUTURES MAMANS	AQUABIKE	16H AQUAGYM		accès libre 14h-18h		accès libre 14h-18h
18H	17h45 AQUATAC	AQUABIKE 18h15	AQUABIKE 17h30	AQUABIKE 17h30	AQUABIKE			
19H	AQUABIKE 19h00	19h15 AQUAFITNESS	18H30 AQUAFITNESS	18H30 AQUATAC				
20h				AQUABIKE				

AQUAGYM => Gym aquatique douce

AQUAFITNESS => TRAVAIL DE TOUT LE CORPS (MELANGE DE TOUS LES COURS)

AQUATAC => TRAINING ANTI-CELLULITE

AQUABIKE => VELO AQUATIQUE - TONIFICATION, DRAINAGE - tout public - (uniquement sur réservation)

Nous vous rappelons que la douche est **OBLIGATOIRE** entre **CHAQUE ACTIVITE** de l'espace détente sous peine **d'EXCLUSION DEFINITIVE** . MERCI

Claquette obligatoire pour accéder à l'espace aquatique