

PLANNING DES ACTIVITÉS

STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 09h30 - 10h15	tone 45' 09h30 - 10h15	ABDOS FESSIERS 30' 09h30 - 10h00	LES MILLS CXWORX 30' 10h00 - 10h30	LES MILLS BODYBALANCE 60' 09h30 - 10h30	ABDOS FESSIERS 30' 10h15 - 10h45	LES MILLS CXWORX 30' 10h00 - 10h30
LES MILLS BODYBALANCE 60' 10h30 - 11h30	LES MILLS BODYPUMP 30' 10h30 - 11h00	BODY SCULPT 30' 10h00 - 10h30	STRETCHING 45' 10h30 - 11h15	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 10h30 - 11h15	LES MILLS BODYPUMP 60' 11h00 - 12h00	STRETCHING 15' 10h30 - 10h45
	LES MILLS CXWORX 30' 11h00 - 11h30	PILATES 60' 10h30 - 11h30				
	LES MILLS BODYPUMP 60' 12h30 - 13h30			LES MILLS BODYPUMP 45' 12h30 - 13h15		
	PILATES 60' 14h30 - 15h30	YOGA 75' 14h30 - 15h45				
STRETCHING 30' 17h00 - 17h30	STRETCHING 30' 17h00 - 17h30	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 17h00 - 17h45				
BODY SCULPT 30' 17h30 - 18h00	LES MILLS CXWORX 30' 17h30 - 18h00		PILATES 60' 17h30 - 18h30	ABDOS FESSIERS 30' 17h30 - 18h00		
ABDOS FESSIERS 30' 18h00 - 18h30	LES MILLS BODYBALANCE 45' 18h00 - 18h45	LES MILLS BODYPUMP 30' 18h00 - 18h30		YOGA 60' 18h00 - 19h00		
LES MILLS BODYPUMP 60' 18h30 - 19h30	tone 45' 18h45 - 19h30	LES MILLS CXWORX 30' 18h30 - 19h00	STRETCHING 30' 18h30 - 19h00			
LES MILLS BODYJAM 60' 19h30 - 20h30	LES MILLS BODYPUMP 60' 19h30 - 20h30	LES MILLS BODYCOMBAT 60' 19h00 - 20h00	LES MILLS BODYATTACK 60' 19h00 - 20h00			
		LES MILLS BODYBALANCE 60' 20h00 - 21h00	LES MILLS BODYPUMP 45' 20h00 - 20h45			

STUDIO RPM SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		LES MILLS RPM 45' 09h30 - 10h15			LES MILLS RPM 45' 09h15 - 10h00	
LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15		LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15			
LES MILLS RPM 45' 18h30 - 19h15	LES MILLS RPM 45' 19h00 - 19h45	LES MILLS RPM 45' 19h00 - 19h45	LES MILLS RPM 45' 19h15 - 20h00	LES MILLS RPM 45' 19h00 - 19h45		
LES MILLS RPM 45' 20h00 - 20h45						

HORAIRES

LUNDI AU VENDREDI : 09:00 - 21:30

SAMEDI : 09:00 - 18H30

DIMANCHE : 09:30 - 13:00

Planning valable du

01 Avril 2019 au 14 Juillet 2019

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment.



STUDIO AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM 30' 09h30 - 10h00	AQUAGYM 45' 09h30 - 10h15		AQUAGYM 30' 09h30 - 10h00	AQUABODYBIKE 45' 09h30 - 10h15		
BODY SLIM 30' 10h00 - 10h30		BODY SLIM 45' 10h00 - 10h45	CROSS TRAINING 45' 10h00 - 10h45		AQUAGYM 30' 10h00 - 10h30	
	AQUADYNAMIC 45' 10h30 - 11h15					AQUABODYBIKE 45' 11h00 - 11h45
					AQUABODYBIKE 45' 12h00 - 12h45	
AQUADYNAMIC 30' 12h30 - 13h00		AQUAGYM 30' 12h30 - 13h00	AQUABODYBIKE 45' 12h30 - 13h15	AQUAGYM 30' 12h30 - 13h00		
AQUABODYBIKE 45' 14h30 - 15h15		AQUADYNAMIC 45' 17h45 - 18h30				
AQUABODYBIKE 45' 18h30 - 19h15	AQUADYNAMIC 45' 18h30 - 19h15	BODYSLIM 30' 18h30 - 19h00	CROSS TRAINING 45' 18h30 - 19h15			
AQUADYNAMIC 45' 19h30 - 20h15	BODY SLIM FORCE 45' 19h15 - 20h00	AQUABODYBIKE 45' 19h15 - 20h00	AQUABODYBIKE 45' 19h30 - 20h15			

R Cours sur réservation.

F ZONE SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
HBX BOXING 45' 12h30 - 13h15		HBX MOVE 45' 12h30 - 13h15	HBX BOXING 45' 12h30 - 13h15	
HBX MOVE 45' 18h45 - 19h30		HBX MOVE 45' 18h45 - 19h30	HBX BOXING 45' 18h30 - 19h15	LES MILLS GRIT STRENGTH 30' 19h30 - 20h00
LES MILLS GRIT STRENGTH 30' 19h30 - 20h00				
	LES MILLS GRIT STRENGTH 30' 19h30 - 20h00			
	HBX BOXING 45' 20h15 - 21h00			