

Planning des cours collectifs - à partir du 7 mars 2022

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
Lundi	9h00 - 10h00 PILATES	10h00 - 11h00 BODY PUMP	11h00 - 12h00 CAF STRETCHING		12h30 - 13h30 BIKING 🚲	14h00 - 15h00 PILATES	15h00 - 16h00 STRETCHING			18h00 - 19h00 CAF	19h00 - 20h00 BARRE AU SOL	20h00 - 21h00 PILATES STRETCHING	
			11h00 - 12h00 AQUAGYM			14h00 - 15h00 AQUAGYM							
Mardi	9h00 - 10h00 YOGA	10h00 - 11h00 ZUMBA	11h00 - 12h00 PILATES			14h00 - 15h00 BIKING 🚲				18h00 - 19h00 CROSS TRAINING & MOBILITY	19h00 - 20h00 BODY PUMP	20h00 - 21h00 BODY ATTITUDE	
			11h00 - 12h00 AQUAGYM			14h00 - 15h00 NATATION PALMES				18h00 - 19h00 BADMINTON 🏸			
Mercredi	9h00 - 10h00 CAF	10h00 - 11h00 BODY SCULPT	11h00 - 12h00 YOGA DYNAMIC			14h00 - 15h00 GYM KIDS 9/12 ANS	15h00 - 16h00 GYM KIDS 6/8 ANS			18h00 - 19h00 CIRCUIT TRAINING	19h00 - 20h00 BIKING 🚲		
						14h00 - 15h00 AQUA KIDS 6/8 ANS	15h00 - 16h00 AQUA KIDS 9/12 ANS						
Jeudi	9h00 - 10h00 SWISS BALL CLASS	10h00 - 11h30 CAF STRETCHING			12h30 - 13h30 BIKING 🚲		15h00 - 16h00 BIKING 🚲		17h00 - 18h00 TOUCH TENNIS 🎾	18h15 - 18h45 BIKING RACE 🚲	19h00 - 19h30 BIKING RACE 🚲		
			11h00 - 12h00 AQUAGYM			14h00 - 15h00 AQUAGYM				18h15 - 19h15 STEP	19h15 - 20h15 CROSS TRAINING 🏃		
Vendredi	9h00 - 10h00 BODY SHAPE	10h00 - 11h00 ABDOS FESSIERS STRETCHING	11h00 - 12h00 BIKING 🚲			14h00 - 15h00 CIRCUIT TRAINING				18h00 - 19h00 BODY SCULPT	19h00 - 20h00 BARRE AU SOL 🏃	20h00 - 21h00 YOGA DYNAMIC 🏃	
			11h00 - 12h00 AQUAGYM										
Samedi		10h00 - 11h00 CROSS TRAINING	11h00 - 12h00 CAF STRETCHING										
		10h00 - 11h00 SAMEDI KIDS 10/16 ANS	11h00 - 12h00 SAMEDI KIDS 6/10 ANS										
Dimanche		10h00 - 11h00 BODY BARRE	11h00 - 12h00 PILATES STRETCHING										

Les professeurs : **SERGE - MARYSE - MARIE CHRISTINE - FLORENT - FLORIAN - NATHALIE - WILFRIED**

Rotation de professeurs : **WILFRIED - MARIE CHRISTINE - VIOLAINE - LAETITIA**

🏃 = Cours pour un public averti.

👤 = Cours avec un nombre limité de personnes.

CAF : Cuisses - abdos - fessiers (musculaire).

BODY PUMP : renforcement musculaire.

BODY SCULPT : renforcement musculaire avec barre.

BARREAU SOL : travail postural inspiré par la danse classique, améliorant la tonicité musculaire et souplesse.

CROSSTRAINING : méthode d'entraînement physique complète, d'intensité, avec peu de temps de repos.

BODY ATTITUDE : cours mêlant techniques de yoga, Pilates et stretching.

SWISS BALL CLASS : entraînement complet avec grand ballon.

RAPPEL : La Direction se réserve le droit de refuser l'accès au cours à toute personne arrivant 10 min après le début du cours.

Le planning des jours fériés est similaire à celui du dimanche.

L'utilisation du téléphone portable est interdite en salle de fitness.

Le port de chaussures de sport est obligatoire pendant les cours.