

## Planning FITNESS & AQUAGYM - du 3 août au 6 septembre 2020

<b>Lundi</b>	9h30 - 10h20 <b>CAF</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b>		19h00 - 19h50 <b>STRETCH.</b>
<b>Mardi</b>	9h30 - 10h20 <b>BODY SCULPT</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b>		19h00 - 19h50 <b>PILATES</b>
<b>Mercredi</b>	9h30 - 10h20 <b>BODY SHAPE</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b>		19h00 - 19h50 <b>BODY SCULPT</b>
<b>Jeudi</b>	9h30 - 10h20 <b>GYM DOUCE STRECH.</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b>		19h00 - 19h50 <b>CAF</b>
<b>Vendredi</b>	9h30 - 10h20 <b>CAF</b>	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b>		19h00 - 19h50 <b>STRECH.</b>
<b>Samedi</b>	9h30 - 10h20 <b>CAF</b>		11h30 - 12h15 <b>AQUAGYM</b>	
<b>Dimanche</b>	9h30 - 10h20 <b>GYM DOUCE STRECH.</b>			

### *Cours sur réservation :*

*9 participants par cours maximum  
pour le fitness*

*10 participants par cours maximum  
pour l'aquagym  
(Bassin extérieur - sous réserve de  
conditions météo favorables)*

**CAF** : Cuisses - abdos - fessiers (musculaire)  
**BODY SCULPT** : renforcement musculaire avec petit matériel  
**BODY PUMP** : renforcement musculaire avec barre  
**STRETCHING** : étirements et mobilité  
**BODY SHAPE** : circuit training avec petit matériel  
**HIIT FORCE** : interval training avec barre et poids de corps  
**ZUMBA** : cours chorégraphié  
**TBC** : cours alternant chorégraphie et renforcement musculaire  
**PILATES** : gym douce des muscles profonds, équilibre et posture  
**TECHNO-CIRCUIT** : circuit training sur appareil de musculation  
**YOGA** : exercices corporels de méditation, respiration et relaxation

**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.

## Cours sur réservation :

Fitness : 9 participants  
par cours maximum



## Planning FITNESS - à partir du 7 septembre 2020

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
<b>Lundi</b>	9h00 - 9h50 HIIT FORCE*	10h00 - 10h50 LES MILLS BODYPUMP	11h00 - 11h50 CAF/ STRETCH.		12h30 - 13h30 YOGA		14h30 - 15h15 PILATES I	15h15 - 16h00 STRETCH		18h00 - 18h50 BARRE AU SOL	19h00 - 19h50 BODY SCULPT	20h00 - 20h50 PILATES II	
<b>Mardi</b>	9h00 - 9h50 BODY SCULPT	10h00 - 10h50 ZUMBA	11h00 - 11h45 PILATES		12h30 - 13h20 LES MILLS BODYPUMP		14h30 - 15h00 GYM DOUCE	15h00 - 15h45 STRETCH		18h15 - 19h00 TBC	19h00 - 19h30 BODY MOBILITY	19h30 - 20h20 LES MILLS BODYPUMP	
<b>Mercredi</b>	9h00 - 9h50 BODY SHAPE	10h00 - 10h50 CAF	11h00 - 11h45 STRETCH		12h30 - 13h20 PILATES					18h00 - 18h55 STEP	19h00 - 19h50 HIIT FORCE*	20h00 - 21h00 YOGA	
<b>Jeudi</b>	9h00 - 9h50 LES MILLS BODYPUMP	10h00 - 10h50 PILATES I & II	11h00 - 11h50 CAF		12h30 - 13h20 ABDOS FES STRETCH		14h30 - 15h20 ZUMBA	15h30 - 16h15 PILATES II		18h15 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 - 19h50 CAF	20h00 - 20h50 STRETCH	
<b>Vendredi</b>	9h00 - 9h50 BODY SHAPE	10h00 - 10h50 ABDOS FES. STRE.	11h00 - 11h50 LES MILLS BODYPUMP		12h30 - 13h20 ZUMBA		14h30 - 15h20 PILATES STRETCH	15h30 - 16h15 BODY SHAPE		17h30 - 18h30 YOGA			
<b>Samedi</b>		9h30 - 10h20 CAF	10h30 - 11h20 STRETCH OU PILATES I & II										
<b>Dimanche</b>		9h30 - 10h20 LES MILLS BODYPUMP OU BODY BARRE	10h30 - 11h20 STRETCH GYM DOUCE							17h30 - 18h20 BODY SCULPT			

### Les professeurs :

MARYSE - WILFRIED - LAETITIA - CHLOÉ - FLORIAN - PATRICIA - SARA - MARIE-CHRISTINE

#### \*HIIT FORCE : pour un public averti

interval training avec barre et poids de corps

CAF : Cuisses - abdos - fessiers (musculaire)

BODY SCULPT : renforcement musculaire avec petit matériel

BODY PUMP : renforcement musculaire avec barre

STRETCHING : étirements et mobilité

BODY SHAPE : circuit training avec petit matériel

ZUMBA : cours chorégraphié

TBC : cours alternant chorégraphie et renforcement musculaire

PILATES : gym douce des muscles profonds, équilibre et posture

TECHNO-CIRCUIT : circuit training sur appareil de musculation

YOGA : exercices corporels de méditation, respiration et relaxation

**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.

## Cours sur réservation :

Tennis : 9 participants  
par cours maximum

Aquatique : 10 participants  
par cours maximum

(Bassin extérieur - sous réserve  
de conditions météo favorables)



## Planning AQUATIQUE / TENNIS - à partir du 7 septembre 2020

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
Lundi		10h15 - 11h00 AQUAGYM	11h00 - 11h50 TENNIS COLLECTIF				14h30 - 15h15 AQUAGYM						
Mardi		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h30 - 15h30 NATATION PALMES				19h00 - 19h50 TENNIS COLLECTIF		
Mercredi		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h15 - 15h15 AQUANIMATION KIDS	15h30 - 16h30 FONDAMENTAUX					
Jeudi		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h30 - 15h15 AQUAGYM						
Vendredi		10h15 - 11h00 AQUAGYM											
Samedi				11h30 - 12h15 AQUAGYM									
Dimanche													

### Les professeurs aquatiques :

LAURENT B - MATTÉO - ROMAIN - ALEXANDRE - LAURENT J

### Le professeur de tennis:

SERGE

**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.