

Planning des cours collectifs 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 | | | | | | | 18h00 - 19h00 ANIMATION SPORTIVE 🚲 | | | |
| 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 BODY PUMP | | 15h00 - 16h00 BIKING 🚲 | | | 18h00 - 19h00 STEP | 19h00 - 20h00 CROSS TRAINING 🚲 | | |
| | | | 11h00 - 12h00 AQUAGYM | | | 14h00 - 15h00 AQUAGYM | | | | | 19h00 - 20h00 ANIMATION SPORTIVE 🚲 | | |
| Vendredi | 9h00 - 10h00 BODY SHAPE | 10h00 - 11h00 ABDOS FESSIERS STRETCHING | 11h00 - 12h00 BIKING 🚲 | | | 14h00 - 15h00 BIKING 🚲 | 15h00 - 16h00 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.