

## PLANNING DES COURS DE FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 - 9h50 <b>HIIT FORCE</b> 50 min	9h00 - 9h50 <b>BODY SCULPT</b> 50 min	9h00 - 9h45 <b>BODY SHAPE</b> 45 min	9h00 - 9h50 <b>BODYPUMP</b> 50 min	9h00 - 9h45 <b>BODY SHAPE</b> 45 min	9h30 - 10h20 <b>CAF</b> 50 min	9h30 - 10h20 <b>BODYPUMP</b> 50 min
10h00 - 10h50 <b>BODYPUMP</b> 50 min	10h00 - 10h50 <b>ZUMBA</b> 50 min	10h00 - 10h50 <b>CAF</b> 50 min	10h00 - 10h45 <b>PILATES I &amp; II</b> 45 min	10h00 - 10h50 <b>ABDOS-FESSIERS STRETCHING</b> 50 min	10h30 - 11h15 <b>STRETCHING</b> ou <b>PILATES I &amp; II</b> 45 min	10h30 - 11h20 <b>STRETCHING</b> ou <b>GYM DOUCE</b> 50 min
11h00 - 11h50 <b>CAF</b> <b>STRETCHING</b> 50 min	11h00 - 11h45 <b>PILATES</b> 45 min	11h00 - 11h45 <b>STRETCHING</b> 45 min	11h00 - 11h50 <b>CAF</b> 50 min	11h00 - 11h50 <b>BODYPUMP</b> 50 min		
12h30 - 13h30 <b>YOGA</b> 60 min	12h30 - 13h20 <b>BODYPUMP</b> 50 min	12h30 - 13h20 <b>BODYPUMP</b> 50 min	12h30 - 13h20 <b>ABDOS-FESSIERS STRETCHING</b> 50 min	12h30 - 13h20 <b>ZUMBA</b> 50 min		
14h30 - 15h15 <b>PILATES I</b> 45 min	14h30 - 15h00 <b>GYM DOUCE</b> 30 min	14h30 - 15h20 <b>BODY SCULPT</b> 50 min	14h30 - 15h20 <b>ZUMBA</b> 50 min	14h30 - 15h20 <b>PILATES / STRETCHING</b> 50 min		
15h15 - 16h00 <b>STRETCHING</b> 45 min	15h00 - 15h45 <b>STRETCHING</b> 45 min	15h30 - 16h20 <b>CAF</b> 50 min	15h30 - 16h15 <b>PILATES II</b> 45 min	15h30 - 17h00 <b>TECHNO CIRCUIT</b> 90 min		17h30 - 18h20 <b>BODY SCULPT</b> 50 min
18h15 - 19h00 <b>BODY SHAPE</b> 45 min	18h15 - 19h00 <b>INTERVAL TRAINING</b> 45 min	18h15 - 19h00 <b>T.B.C</b> 45 min	18h15 - 19h00 <b>BODYPUMP</b> 45 min	NEW 17h30 - 18h30 <b>YOGA</b> 60 min		
19h00 - 19h50 <b>BODY SCULPT</b> 50 min	19h15 - 20h05 <b>BODYPUMP</b> 50 min	19h00 - 19h45 <b>HIIT FORCE</b> 45 min	19h00 - 19h50 <b>CAF</b> 50 min	<b>CAF</b> : Cuisses - abdos - fessiers (musculaire) <b>BODY SCULPT</b> : renforcement musculaire avec petit matériel <b>BODY PUMP</b> : renforcement musculaire avec barre <b>STRETCHING</b> : étirements et mobilité <b>BODY SHAPE</b> : circuit training avec petit matériel <b>HIIT FORCE</b> : interval training avec barre et poids de corps (cardio-musculaire) <b>ZUMBA</b> : cours chorégraphié <b>TBC</b> : cours alternant chorégraphie et renforcement musculaire <b>PILATES</b> : gym douce des muscles profonds, équilibre et posture <b>TECHNO-CIRCUIT</b> : circuit training sur appareil de musculation <b>YOGA</b> : exercices corporels de méditation, respiration et relaxation		
20h00 - 20h45 <b>PILATES II</b> 45 min		20h00 - 21h00 <b>YOGA</b> 60 min	20h00 - 20h45 <b>STRETCHING</b> 45 min			

LES COACHS :

SEBASTIEN	LAETITIA	CHRISTINE	FLORIAN
MARYSE	CHLOE	WILFRIED	JOHANNA



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.

### PLANNING DES COURS AQUATIQUES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b> 45 min	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b> 45 min	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b> 45 min	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b> 45 min	10h15 - 11h00 <b>AQUAGYM</b> 45 min	11h30 - 12h15 <b>AQUAGYM</b> 45 min	
14h30 - 15h15 <b>AQUAGYM</b> 45 min	14h30 - 15h15 <b>NATATION PALMES</b> 45 min	14h30 - 15h15 <b>AQUAKIDS</b> 45 min	14h30 - 15h15 <b>AQUAGYM</b> 45 min			
		17h00 - 17h45 <b>FONDALEMENTAUX</b> 45 min				

LES COACHS :

Laurent B	Mattéo	Romain	Alexandre	Laurent J
-----------	--------	--------	-----------	-----------

### PLANNING DES COURS DE TENNIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
11h00 - 11h50 <b>COURS COLLECTIF</b> 50 min		
		14h30 - 17h00 <b>TENNIS KIDS</b> 60 min / groupe
	19h00 - 19h50 <b>COURS COLLECTIF</b> 50 min	

LE COACH :

SERGE
-------

*RAPPEL : Le planning des jours fériés est similaire à celui du dimanche. La Direction se réserve le droit de refuser l'accès au cours à toute personne arrivant 10 min après le début du cours.*