

## Planning FITNESS - 1<sup>er</sup> trimestre 2020

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

### Les professeurs :

MARYSE - WILFRIED - LAÉTITIA - CHLOÉ - FLORIAN - PATRICIA - ÉLODIE

**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.

## Planning AQUATIQUE - 1<sup>er</sup> trimestre 2020

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
<b>Lundi</b>		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h30 - 15h15 AQUAGYM						
<b>Mardi</b>		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h30 - 15h30 NATATION PALMES						
<b>Mercredi</b>		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h15 - 17h00 AQUAKIDS		17h00 - 18h00 FONDEMENTAUX				
<b>Jeudi</b>		10h15 - 11h00 AQUAGYM					14h30 - 15h15 AQUAGYM						
<b>Vendredi</b>		10h15 - 11h00 AQUAGYM						15h00 - 16h00 AQUA STRONG					
<b>Samedi</b>						11h30 - 12h15 AQUAGYM							
<b>Dimanche</b>													

Les professeurs :

LAURENT B - MATTÉO - ROMAIN - ALEXANDRE - LAURENT J

## Planning TENNIS - 1<sup>er</sup> trimestre 2020

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
<b>Lundi</b>			11h00 - 11h50 TENNIS COLLECTIF										
<b>Mardi</b>												19h00 - 19h50 TENNIS COLLECTIF	
<b>Mercredi</b>							14h30 - 17h00 TENNIS KIDS						
<b>Jeudi</b>													
<b>Vendredi</b>													
<b>Samedi</b>													
<b>Dimanche</b>													

Le professeur : **SERGE**