



Planning des cours collectifs effectif à partir du 13 novembre 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h45	Body-sculpt 9h45 - 10h30	Taille/Abdos/fessiers 9h45 - 10h30	9h30 Pilates	Silhouette 1h 09h45 - 10h45	Renfo Cardio 9h45 - 10h30	GYM 9h45 - 10h30
10h00	Aquagym 10h - 10h45	Aquagym 10h - 10h45	9h30 - 10h30	Aquatonic 10h - 10h45		
10h45	Stretch 10h45 - 11h30	PUMP 10h45 - 11h45	Taille/Abdos/fessiers 10h45 - 11h30	Stretch 30min	BIKE 10h45 - 11h30	PUMP 10h45 - 11h45
10h45	Aquagym 10h45 - 11h30	Aquacardio 10h45 - 11h30	Aquagym 10h45 - 11h30	Aquagym 10h45 - 11h30	Aquagym 10h45 - 11h30	
12h30	ZUMBA 12h30 - 13h15	Cross Bike 12h30 - 13h15		PUMP 45min 12h30 - 13h15	Cross training 12h30 - 13h15	
17h30	Silhouette 17h30 - 18h15	PUMP 17h30 - 18h30	Taille/Abdos/fessiers 17h30 - 18h15	Silhouette 17h30 - 18h15	Cross Bike 17h30 - 18h15	
18h15	BIKE 18h15 - 19h	Cardio Boxe 18h30-19h15	BIKE 18h15 - 19h	Cross training 18h15 - 19h00	Taille/Abdos/fessiers 18h15 - 19h	
18h15	Aquacardio 18h15 - 19h	Aquagym 18h15 - 19h		Aquagym 18h15 - 19h	Aquatrainning 18h15 - 19h	
19h00	Taille/Abdos/fessiers 19h00 - 19h45	Zumba 19h15 - 20h00	PUMP 19h - 20h	STEP 19h - 19h45	PILATES 19h - 20h	
19h00	Aquagym 19h - 19h45	Aquatonic 19h - 19h45		Aquagym 19h - 19h45		

CENTRE SPORTIF OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 07H00 à 20H30 ET LE SAMEDI DE 08H30 à 13H00 (Tèl : 04.90.42.10.37).

La direction se réserve le droit de modifier le planning des cours à tout moment en cas de nécessité.

