



Planning des cours collectifs effectif à partir du LUNDI 17 SEPTEMBRE 2018

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|--|---|---|--|---|------------------------------------|
| 9h45 | Body-sculpt 9h45 - 10h30 | Taille Abdos Fessiers 09h45 - 10h30 | <u>9h30</u> Pilates | Silhouette 1h 09h45 - 10h45 | Renfo / Cardio 9h45 - 10h30 | Body Sculpt 9h45 - 10h30 |
| 10h00 | Aquagym 10h00 - 10h45 | Aquagym 10h - 10h45 | 9H30 - 10h30 | Aquatonic 10h - 10h45 | | |
| 10h45 | Stretch 10h45 - 11h30 | PUMP 10h45 - 11h45 | Taille Abdos fessiers 10h45 - 11h30 | Stretch 30min 10h45 - 11h15 | BIKE 10h45 - 11h30 | PUMP 10h45 - 11h45 |
| 10h45 | Aquagym 10h45 - 11h30 | Aquacardio 10h45 - 11h30 | Aquagym 10h45 - 11h30 | Aquagym 10h45 - 11h30 | Aquagym 10h45 - 11h30 | |
| 12h30 | Circuit training 12h30 - 13h15 | CROSS BIKE 12h30 - 13h15 | | PUMP 45min 12h30 - 13h15 | Silhouette 12h30 - 13h15 | |
| 17h30 | Silhouette 17h30 - 18h15 | PUMP 17h30 - 18h30 | Taille Abdos fessiers 17h30 - 18h15 | Silhouette 17h30 - 18h15 | Cross Bike 17h30 - 18h15 | |
| 18h15 | BIKE 18h15 - 19h00 | Cardio Attack 18h30 - 19h15 | BIKE 18h15 - 19h00 | Cross Training 18h15 - 19h00 | Taille Abdos Fessiers 18h15 - 19h00 | |
| 18h15 | Aquacardio 18h15 - 19h | Aquatonic 18h15 - 19h00 | | Aquagym 18h15 - 19h | Aquatrainning 18h15 - 19h | |
| 19h00 | STEP 19h00 - 19h45 | Stretch postural 19h15 - 20h00 | PUMP 19h00 - 20h00 | BIKE 19h00 - 19h45 | PILATES 19h00 - 20h00 | |
| 19h00 | Aquagym 19h00 - 19h45 | | | Aquagym 19h - 19h45 | | |

CENTRE SPORTIF OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 07H00 à 20H30 LE SAMEDI DE 08H à 18H00 et DIMANCHE DE 8H à 12H (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.

