

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE
9h	09:15 <b>GYM</b>	09:15 <b>BODY PUMP</b>	09:15 <b>STRETCHING</b>	09:15 <b>GYM BALL</b>	09:15 <b>CROSS TRAINING</b>	09:15 <b>ABDOS FESSIERS</b>
10h	10:15 <b>GYM BALL</b>	10:15 <b>STRETCHING</b>	10:15 <b>CAF</b>	10:15 <b>GYM</b>	10:15 <b>STRETCHING</b>	10:00 <b>BODY PUMP</b>
11h	11:15 <b>Power Barre</b>	11:10 <b>ABDOS FESSIERS</b>	11:15 <b>GYM BALL</b>	11:15 <b>STEP 1</b>	11:15 <b>BODY SCULPT</b>	11:00 <b>STRETCHING</b>
12h		11:50 <b>STEP 1</b>		11:50 <b>STRETCHING</b>		
13h	12:30 <b>RPM</b>	12:30 <b>HIT MOV'</b>	12:30 <b>RPM</b>	12:30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	12:30 <b>BODY PUMP</b>	12:30 <b>STEP 2</b>
14h	13:30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	13:00 <b>ABDOS FLASH</b>		13:00 <b>CUISSES FLASH</b>		13:40 <b>ABDOS PURS</b>
15h	14:15 <b>AÉROBIC</b>	14:10 <b>BODY SCULPT</b>	14:00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	14:00 <b>Power Barre</b>	14:10 <b>STEP 1</b>	14:15 <b>CROSS TRAINING</b>
16h	15:30 <b>ABDOS PURS</b>	15:15 <b>STEP 2</b>	14:45 <b>STRETCHING</b>	15:15 <b>AÉROBIC</b>	15:30 <b>ABDOS PURS</b>	15:00 <b>STEP 1</b>
17h	16:00 <b>STRETCHING</b>		15:30 <b>ABDOS PURS</b>	16:30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	16:00 <b>AÉROBIC</b>	
18h	17:15 <b>CARDIO STEP</b>	17:15 <b>CROSS TRAINING</b>	17:15 <b>CAF</b>	17:15 <b>Mov'N Run</b>	17:15 <b>BODY PUMP</b>	17:30 <b>NAGE LIBRE</b>
19h	18:00 <b>BODY PUMP</b>	18:15 <b>ZUMBA</b>	18:00 <b>RPM</b>	18:00 <b>STRETCHING</b>	18:15 <b>KIMAX</b>	17:15 <b>AQUA BOXING</b>
20h	19:00 <b>RPM</b>	19:00 <b>CAF</b>	18:45 <b>CARDIO STEP</b>	18:30 <b>ZUMBA</b>	19:00 <b>GYM BALL</b>	17:15 <b>NAGE LIBRE</b>
21h			19:30 <b>KIMAX</b>	19:15 <b>RPM</b>		

### Horaires Été 2018


Du lundi au vendredi  
9:00 à 21:00  
Le samedi  
9:00 à 16:00

Planning non contractuel  
et susceptible de modifications.

**Attention ! : mini 2 participants  
pour cardio step, Zumba,  
Kimax, RPM. Cross Training**

**Attention ! : le Pilates du jeudi aura  
lieu les 5, 19, 26 juillet ainsi que les  
2 et 30 août.**

RPM, Aqua Power, Aquabike  
et Gym Ball sont des cours soumis  
à réservations.

 Ces cours sont des  
cours vidéos.

Fermeture piscine du 23/07 au 29/07  
selon décret 81-324 du 7/4/81

