

# PLANNING ACTIVITES - 04/01/2016 au 03/07/2016

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
9H15	AQUABIKING*												
9H45	●●○												
										10H15	AQUAJOGG		
		11H15	AQUABALANCE			11H30	AQUABIKING*			11H	●●○		
		12H	●●●			12H	●●○			11H15	BODYPALM		
										12H	●●○		
12H15	AQUABIKING*	12H15	AQUAFORME	12H15	AQUABUILDING	12H15	AQUABIKING*	12H15	AQUAFIT	12H15	AQUABIKING*	12H15	AQUASURPRISE
12H45	●●●	13H	●●○	13H	●●○	12H45	●●●	13H	●●○	12H45	●●○	13H	●●○
13H	AQUABALANCE	13H	AQUABIKING*	13H	AQUABALANCE	13H	AQUAFIT	13H	AQUABIKING*				
13H45	●●●	13H30	●●○	13H45	●●○	13H45	●●○	13H45	●●○				
		16H15	AQUABALANCE					16H15	AQUABALANCE				
		17H	●●○					17H	●●○				
17H30	AQUABIKING*	17H30	AQUABIKING*			18H	AQUABIKING*	17H15	AQUABIKING*				
18H	●●●	18H	●●○			18H30	●●●	17H45	●●○				
18H15	AQUAFORME	18H15	AQUABIKING*	18H45	AQUAFORME	18H30	AQUABUILDING						
19H	●●○	18H45	●●○	19H30	●●○	19H15	●●○						
19H15	AQUABIKING*	19H	AQUABIKING*	19H30	AQUABIKING*	19H15	BODYPALM	19H	AQUABIKING*				
19H45	●●●	19H30	●●●	20H	●●●	20H	●●○	19H30	●●○				
		19H30	AQUAFIT	20H	AQUABIKING*	20H	AQUABIKING*	19H45	AQUAFUSION*				
		20H15	●●○	20H30	●●○	20H30	●●○	20H30	●●○				

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9H15	C.A.F	9H15	PILATES*	9H15	PILATES*	9H30	STRETCHING	9H15	BODYVIVE	9H30	STEP
10H	●●○	10H15	●●●	10H15	●●○	10H15	●●○	10H	●●○	10H15	●●○
10H	BODYPUMP	10H15	BLUEBALL	10H15	STEP	10H30	CX WORX	10H15	CX WORX	10H15	BODYPUMP
10H45	●●○	11H	●●○	11H	●●○	11H	●●○	10H45	●●○	11H	●●○
11H	SOPHROLOGIE*	11H15	CX WORX	11H15	BLUEBALL	11H15	BODYVIVE	11H	YOGA*	11H15	BLUEBALL
12H	●●○	11H45	●●○	12H	●●○	12H	●●○	12H	●●○	12H	●●○
12H15	BODYVIVE	12H15	GYMATTACK	12H15	BODYPUMP	12H15	CX WORX	12H15	CAF	12H15	STRETCHING
13H	●●○	13H	●●○	13H	●●○	12H45	●●○	13H	●●○	13H	●●○
13H	CX WORX	13H	STEP	13H	STRETCHING	12H45	PILATES*	13H	STEP		
13H30	●●○	13H45	●●○	13H45	●●○	13H45	●●○	13H45	●●○		
				17H15	BODYVIVE						
				18H	●●○						
18H	CX WORX	18H	C.A.F	18H	BODYPUMP	17H45	BLUEBALL	18H	BODYPUMP		
18H30	●●○	18H45	●●○	18H45	●●○	18H30	●●○	18H45	●●○		
18H30	STRETCH'N FORM	18H45	BODYVIVE	18H45	STEP	18H30	GYMATTACK	18H45	BLUEBALL		
19H15	●●○	19H30	●●○	19H30	●●○	19H15	●●○	19H30	●●○		
		19H30	ZUMBA*	19H45	PILATES*	19H30	YOGA*	19H30	C.A.F		
		20H30	●●○	20H45	●●○	20H30	●●○	20H15	●●○		

**Intensités :**

- COOL
- TONIC
- PERF
- XTRM

**Occupation des cours :**

- FAIBLE
- NORMALE
- FORTE

**Activités :**

- BASIC
- PREMIUM\*

**Cours sur réservation :**

- Activités PREMIUM,
- STEP, BLUEBALL
- BODYPUMP

AQUAFITNESS

PERIODE SCOLAIRE

FITNESS

La Direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement et de refuser l'accès aux cours dont la capacité maximale est atteinte.  
Les cours ne sont pas maintenus les jours fériés. Document non contractuel.

# PLANNING ACTIVITES - 04/01/2016 au 03/07/2016

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
10H15 10H45	AQUABIKING*									10H15 11H	AQUAJOGG
										11H15 12H	BODYPALM
12H15 12H45	AQUABIKING*	12H15 13H	AQUAFORME	12H15 13H	AQUABUILDING	12H15 12H45	AQUABIKING*	12H15 13H	AQUABALANCE	12H15 12H45	AQUABIKING*
13H 13H45	AQUABALANCE	13H 13H30	AQUABIKING*	13H 13H45	AQUABALANCE	13H 13H45	AQUAFIT	13H 13H30	AQUABIKING*		
17H30 18H	AQUABIKING*					18H 18H30	AQUABIKING*	17H15 17H45	AQUABIKING*		
18H15 19H	AQUAFORME	18H15 18H45	AQUABIKING*	18H45 19H30	AQUAFORME	18H30 19H15	AQUABUILDING				
19H15 19H45	AQUABIKING*	19H 19H30	AQUABIKING*	19H30 20H	AQUABIKING*	19H15 20H	BODYPALM	19H 19H30	AQUABIKING*		
		19H30 20H15	AQUAFIT	20H 20H30	AQUABIKING*	20H 20H30	AQUABIKING*	19H45 20H30	AQUAFUSION*		

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
										9H30 10H15	STEP
10H15 11H	C.A.F	10H15 11H15	PILATES*	10H15 11H15	PILATES*	10H15 11H	STRETCHING	10H15 11H	BODYVIVE	10H15 11H	BODYPUMP
11H15 12H	BODYPUMP	11H15 12H	BLUEBALL	11H15 12H	STEP	11H15 12H	BODYVIVE	11H 12H	YOGA*	11H15 12H	BLUEBALL
12H15 13H	BODYVIVE	12H15 13H	GYMATTACK	12H15 13H	BODYPUMP	12H15 12H45	CX WORX	12H15 13H	C.A.F	12H15 13H	STRETCHING
13H 13H30	CX WORX	13H 13H45	STEP	13H 13H45	STRETCHING	12H45 13H45	PILATES*	13H 13H45	STEP		
				17H15 18H	BODYVIVE						
18H 18H30	CX WORX	18H 18H45	C.A.F	18H 18H45	BODYPUMP	17H45 18H30	BLUEBALL	18H 18H45	BODYPUMP		
18H30 19H15	STRETCH'N FORM	18H45 19H30	BODYVIVE	18H45 19H30	STEP	18H30 19H15	GYMATTACK	18H45 19H30	BLUEBALL		
		19H30 20H30	ZUMBA*	19H45 20H45	PILATES*	19H30 20H30	YOGA*	19H30 20H15	C.A.F		

**Intensités :**

- COOL
- TONIC
- PERF
- XTRM

**Activités :**

- BASIC
- PREMIUM

**Cours sur réservation :**

- Activités PREMIUM,
- STEP , BLUEBALL
- BODYPUMP

Centre agréé



AQUAFITNESS

PERIODE VACANCES SCOLAIRES

FITNESS

La Direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement et de refuser l'accès aux cours dont la capacité maximale est atteinte.  
Les cours ne sont pas maintenus les jours fériés. Document non contractuel.