

PLANNING COURS CO FITNESS

> DU 10/07 AU 3/09

> FERMETURE 14, 15, 22, 29 JUILLET ET 5, 12, 14, 15, 19 AOUT

LUNDI

OUVERTURE 09h45

11h
GYM DOUCE

12h30
PILATES

17h30 CAF

18h15
SPINNING

19h15
LES MILLS
BODYCOMBAT

FERMETURE 20H

MARDI

OUVERTURE 09h45

11h
YOGA DYNAMIQUE

12h30
PUMP

COUPURE
14H-17H

18h
PILATES

19h10
BODYHIIT

FERMETURE 20H

MERCREDI

OUVERTURE 10H

10h30
PILATES

12h30
CIRCUIT MINCEUR

17h20 AF

18h
ZUMBA

19h
PUMP

FERMETURE 20H

JEUDI

OUVERTURE 10H

12h30 PUMP

13h SPINNING

COUPURE
14H-17H

18h
CIRCUIT MINCEUR

19h
SPINNING

FERMETURE 20H

VENDREDI

OUVERTURE 10H

12h30
BODYSCULPT
+
STRETCHING

17h45
PUMP & BIKE

19h
PILATES

FERMETURE 20H

SAMEDI

OUVERTURE 10H

10h30 AF

11h10
SPINNING

12h05
BODYSTRETCH

FERMETURE 14H

SMALL GROUP

LUNDI
12h30 | RED ZONE
18h | CIRCUIT TRAINING

MARDI
18h | RED ZONE

MERCREDI
18h30 | HIIT TRAINING

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur l'APP

PLANNING COURS CO AQUA

> DU 10/07 AU 3/09

> FERMETURE 14, 15, 22, 29 JUILLET ET 5, 12, 14, 15, 19 AOUT

LUNDI

OUVERTURE 09h45

10h
AQUAGYM 40'

12h10
AQUAGYM 40'

13h
AQUABIKE 40' 31'

17h30
AQUABIKE 40' 31'

18h20
AQUABIKE 40' 31'

19h10
AQUABOXE 40'

FERMETURE 20H

MARDI

OUVERTURE 09h45

10h
AQUAMIXTE 40'

12h10
AQUABIKE 40' 31'

13h
AQUATRaining 40'

COUPURE
14H-17H

17h30
AQUACAF 40'

18h20
AQUABIKE 40' 31'

19h10
AQUABIKE 40'

FERMETURE 20H

MERCREDI

OUVERTURE 10H

12h10
AQUABIKE 40' 31'

13h
AQUASculpt 40'

17h30
AQUAFLASH 30'

18h10
AQUAMINCEUR 40'

19h
AQUABIKE 40' 31'

FERMETURE 20H

JEUDI

OUVERTURE 10H

10h15
AQUAMIXTE 40'

12h10
AQUABIKE 40' 31'

13h
AQUABIKE 40' 31'

COUPURE
14H-17H

17h30
AQUABIKE 40' 31'

18h20
AQUABIKE 40' 31'

19h10
AQUAMINCEUR 40'

FERMETURE 20H

VENREDI

OUVERTURE 10H

10h30
AQUABIKE 40' 31'

12h10
AQUABIKE 40' 31'

13h
AQUATONIC 40'

17h40
AQUAGYM 40' 31'

18h40
AQUABIKE

FERMETURE 20H

SAMEDI

OUVERTURE 10H

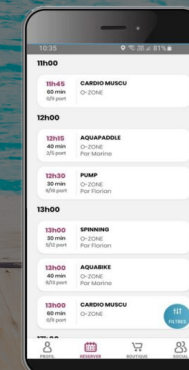
10h30
AQUATRaining 40'

11h20
AQUABIKE 40' 31'

12h10
AQUABIKE 40' 31'

13h
AQUA PADDLE 30' 31'

FERMETURE 14H



**RÉSA SUR L'APP
DECIPLUS**
**CODE CENTRE :
O-ZONE**

Coaching personnalisé compris dans l'abonnement, résa sur L'APP