

## COURS COLLECTIFS

*Semaine du 8 au 19 Aout 2022*

Lundi    Mardi    Mercredi    Jeudi    Vendredi    Samedi

9h30-10h15 GYM    9h30-10h15 PILATES    9h30-10h15 STRETCH    9h30-10h15 ADBO FESSIERS

12h30-13h15 GYM    12h30-13h15 BODYPUMP    12h30-13h15 RPM

18h-19h BODYPUMP    18h30 RPM    18h30 SHBAM    18h-18h45 GYM    18h-18h45 ABDOS FESSIERS    18h-18h45 PILATES

19h15-20h BODY COMBAT    19h15-20h PILATES    18h45-19h30 STEP Inter    18h45-19h30 BODYPUMP    18h45-19h30 STRETCH

19h30-20h15 ZUMBA    19h30-20h15 RPM

**F  
E  
R  
M  
E**

## SMALLGROUP TRAINING

Lundi    Mardi    Mercredi    Jeudi    Vendredi

10h30-11h30 YOGA    10h30-11h15 PILATES

18h30-19h30 YOGA

## AQUA

*Semaine du 8 au 19 Aout 2022*

Lundi    Mardi    Mercredi    Jeudi    Vendredi    Samedi

9h30-10h15 AQUA GYM    9h30-10h15 AQUA GYM

10h30-11h15 AQUA CARDIO    10h30-11h15 AQUA GYM    10h30-11h15 AQUA GYM    10h30-11h10 AQUA BIKE

12h30-13h15 AQUA GYM    12h30-13h15 AQUA CARDIO    12h30-13h10 AQUA BIKE    12h30-13h15 AQUA GYM    12h30-13h15 AQUA TONIC

14h-14h45 AQUA GYM

17h-30-18h15 AQUA GYM    17h-30-18h15 AQUA TONIC    17h-30-18h15 AQUA TONIC    17h30-18h15 AQUA GYM

18h30-19h15 AQUA GYM    18h30-19h15 AQUA GYM    18h30-19h10 AQUA BIKE    18h30-19h15 AQUA GYM    18h30-19h15 AQUA GYM

19h30-20h10 AQUA BIKE    19h30-20h10 AQUA BIKE    19h30-20h15 AQUA GYM    19h30-20h10 AQUA BIKE    19h30-20h10 AQUA BIKE

**F  
E  
R  
M  
E**

*Fermeture tous les soirs à 20h30*

*Club fermé le Lundi 15 Aout*