

PLANNING 2011

COURS COLLECTIFS

| 9h30-21h | | 9h30-22h | | 9h30-21h | | 9h30-22h | | 9h30-21h | | 10h-18h | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|--|----------------------------|--|
| lundi | | mardi | | mercredi | | jeudi | | vendredi | | samedi | |
| 10h00-10h45 | | 10h00-10h30 | | 10h00-10h45 | | 10h00-10h30 | | 10h00-10h45 | | 10h30-11h15 | |
| GYM | | BODY SCULPT | | AQUAGYM | | GYM DOUCE | | GYM BALL | | ABDOS FESSIERS | |
| 11h00-11h30 | | 10h30-11h00 | | | | 10h30-11h00 | | 11h00-11h30 | | 11h15-12h00 | |
| AQUAGYM | | ABDOS FESSIERS | | | | STRETCH | | AQUAGYM | | GYM/STEP | |
| 12h15-13h00 | | 12h15-13h00 | | 12h15-13h00 | | 12h15-13h00 | | 12h15-13h00 | | 13h00-13h45 | |
| GYM | | H.A.F.C | | STEP Inter | | BODY SLIDE | | H.A.F.C | | AQUAGYM | |
| 13h00-13h30 | | 13h00-13h30 | | 13h00-13h30 | | 13h00-13h30 | | 13h00-13h45 | | 14h00-14h45 | |
| ABDOS FESSIERS | | GYM/STEP | | ABDOS FESSIERS | | GYM BALL | | SPEED BIKE | | ABDOS FESSIERS | |
| 17h30-18h15 | | 17h30-18h15 | | 17h30-18h15 | | 17h30-18h00 | | 17h30-18h00 | | | |
| STEP débutant | | CARDIO SCULPT | 17h45-18h15 | BODY BARRE | | ABDOS FESSIERS | | ADBOS FESSIERS | | | |
| | | SPEEDBIKE | | | | | | | | | |
| 18h15-19h00 | 18h15-19h00 | 18h15-19h00 | | 18h15-19h15 | 18h15-19h00 | 18h00-18h30 | | 18h00-18h45 | | 10h-13h dimanche | |
| BODY BARRE | AQUAGYM | AEROGYM | | STEP avancé | SPEED BIKE | SLIDE | | STEP inter | | | |
| 19h00-20h00 | 19h00-20h15 | 19h00-19h45 | 19h15-20h00 | 19h15-20h00 | | 18h30-19h00 | | 18h45-19h15 | | 10h30-11h15 | |
| SPEED BIKE | SALSA debutant | H.A.F.C | AQUAGYM | GYM | | STRETCH | | STRECTH | | GYM TRAD | |
| | 20h15-21h30 | 19h45-20h30 | | 20h-20h45 | | 19h00-20h00 | | | | | |
| | SALSA inter | STEP inter | | SLIDE | | HI LOW | | | | | |
| | | | | | | 20h-20h30 | 20h-20h45 | | | | |
| | | | | | | ABDOS FESSIERS | AQUAGYM | | | | |

cours de renforcement

cours cardio

cours aquagym

cours d'étirement

