










# PLANNING DES COURS COLLECTIFS FITNESS

à partir du 04/09/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30	ZUMBA	ABDOS FESSIERS STRECH	BODY BARRE 	CIRCUIT TRAINING	BRAS DOS EPAULE BBE
10h30	STRETCH	PILATES		STRETCH	
12H30	CIRCUIT TRAINING	BODY BARRE 	BIKE 	AFTC 	BIKE 
15H00					
17H30	AFTC	STEP /DEBUTANT	DOS ABDOS GAINAGE	CIRCUIT TRAINING	17H45 <b>SELF DEFENSE</b>
18H30	BIKE  HULA HOOP	CARDIO TRAINING	BODY BARRE 	BIKE 	
19H30	STRETCH RELAXATION		 STEP		



















274 chemin des  
Petits Rougiers  
84130 LE PONTET  
Tel : 04 90 32 44 45  
(face au bowling)

Serviette Obligatoire

Chèque de caution de 100 € encaissé si  
refus de prélevement

Club ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à  
21h00,  
le samedi de 9h à 17h.  
Le dimanche de 14h00 à 17h00 (à partir du  
6 octobre)

ACCES PATEAU MUSCULATION CARDIO  
ET CROSS TRAINING- COACHING INCLUS  
AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00	09h45 AQUA GYM 	AQUA FITNESS 	AQUABIKE	AQUA GYM 	09h45 AQUA GYM 	09h30 AQUA GYM Douce 
11H00	AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE 	AQUA FITNESS 	AQUA FITNESS 	AQUABIKE	10H30 à 11H45 BEBE NAGEUR
12H30	AQUA CELLULITE 	AQUABIKE	AQUA MINCEUR 	AQUABIKE	AQUA MINCEUR 	Accès piscine en libre accès
13H30			ECOLE NATATION KIDS (en supplement)			
17H30	AQUA FITNESS 	AQUABIKE	AQUA BOXING 	AQUA FITNESS 	AQUABIKE	
18H30	AQUABIKE	AQUA CELLULITE 	AQUA MINCEUR 	AQUABIKE		

PISCINE

 AQUAFITNESS : Travail complet de tout le corps (bras-abdos-jambes...)

 AQUATAC / AQUAMINCEUR : Travail cardio pour éliminer

 AQUACELLULITE : Training Anti cellulite

 AQUABOXING : Boxe aquatique pour un travail sur l'ensemble du corps

 AQUAGYM / AQUAGYM DOUCE : cours d'aquagym basic sur tout le corps

AQUABIKE : vélo dans l'eau, cardio et cellulite, uniquement sur réservation par mail [formulesport@gmail.com](mailto:formulesport@gmail.com)

**FORMULE SPORT**  
FITNESS. SCULPTE TON CORPS

1 séance d'essai offerte du lundi au vendredi