



PLANNING 2017-2018 NOEL

		 VOUS PROPOSE					
Debut des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30				bike	BODY BARRE		
10H30				AF / Stretch	Abdos-Fessiers		
11H							
12H30				AFTC	bike Débutant	 Votre Centre de Remise en forme est ouvert en non stop du lundi au vendredi de 9h à 21h30 samedi de 9h à 18h dimanche de 14h à 18h	
14H30		ouverture 14h					
17H30		Abdos - Gainage	AFTC	CIRCUIT MINCEUR	STEP CARDIO 30'		
18H30		BODY BARRE	bike	BODY SCULPT	18H00-19h00 XTREMCARDIO		
19H30					19H-20H REGGAETON		

ENERGY DANCE	cours cardio pour se défouler !!!
CARDIOFITBOXING	Cardio et renforcement musculaire mêlant techniques de Kick Boxing
BODY BARRE	Cours de renforcement musculaire général à l'aide de barre individuelle
XTREM CARDIO	TBC des temps modernes , travail avec step et petites halteres
AF / AFTC / Stretch	Abdos fessier / Abdos fessier taille cuisse / Stretching
bike	LE CALORIE KILLER !!!! - cours de velo intensif
ZUMBA / REGGAETON	Cours de danse rythmique
BODY SCULPT	renforcement musculaire
GYMBALLON	Cours renforcement musculaire avec un ballon
SPECIAL MINCEUR	Circuit training complet



Nous vous rappelons que tous les cours sont assurés à partir de 5 personnes

Tout abonnement souscrit ne pourra être remboursé

AQUABIKE / AQUAGYM

Debut des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30				AQUABIKE			
10H				10H30 AQUAGYM	10H AQUAGYM		
11H			10h45 AQUAGYM		AQUABIKE 11h15		
12H30			AQUABIKE	AQUATAC	AQUAFITNESS		
15H							
18H		AQUABIKE 18h00	AQUABIKE 17h30	18H00 AQUATAC	AQUABIKE		
19H			18H30 AQUAFITNESS	AQUABIKE 19h30			
20h							

! \ semaine du 1er au 7 janvier

PAS DE COURS DE PISCINE

AQUABIKE => VELO AQUATIQUE - TONIFICATION, DRAINAGE - tout public - (uniquement sur réservation)

Nous vous rappelons que la douche est **OBLIGATOIRE** entre **CHAQUE ACTIVITE**

de l'espace détente sous peine **d'EXCLUSION DEFINITIVE** . MERCI

Claquette obligatoire pour accéder à l'espace aquatique

