

PLANNING DES COURS DU 19 JUIN AU 11 SEPTEMBRE

FITNESS

Debut des c	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	AFTC 45'	AFTC		BIKING	BODY BARRE	Accès libre
10H30	10h15 GYMBALLON	CROSS TRAINING		AF / STRETCH	AF / STRETCH	Notre Centre de Remise en forme est ouvert en non stop du lundi au vendredi de 9h à 21h Le samedi de 9h à 17h Fermé le Dimanche
12H30	BODY BARRE	BIKING	GYMBALLON / STRETCH	AFTC	BIKING	
18H00	ABDOS FESSIERS	Abdos-Gainage	AFTC	BODY SCULPT	XTREM CARDIO	
19H00	BIKING	BODY BARRE	BIKING	ZUMBA	REGGAETON	

ZUMBA ; Cours de Zumba

BODY BARRE Cours de renforcement musculaire général à l'aide de barre

AFC / AFTC ; Abdos fessier taille cuisse

BIKING LE CALORIE KILLER !!

REGGAETON : Cours de danse

BODY SCULPT ; Renforcement musculaire

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

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

PREVOIR UN CADENAS

AQUAGYM - AQUABIKE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H	9H30 AQUAGYM	AQUAFITNESS		AQUAGYM		
11H	11H AQUABIKE		AQUAFITNESS		11H AQUABIKE	AQUAGYM DOUCE
12H30	AQUABIKE	AQUAFITNESS		AQUABIKE	AQUAFITNESS	
15H						
18H00	AQUATONIC	AQUABIKE	17H30 AQUABIKE	AQUAFITNESS	AQUABIKE	
19H	AQUABIKE		18H30 AQUAFITNESS	19H30 AQUABIKE		

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

AQUABIKE : VELO AQUATIQUE - SUR RESERVATION

Nous vous rappelons que la douche est **OBLIGATOIRE** entre **CHAQUE ACTIVITE** de l'espace détente sous peine **d'exclusion** . MERCI