



Form & Wellness

PLANNING 2017-2018

Réservations au

07 87 12 43 66 - 04 71 03 11 55




FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15	PILATES	WALKERTREK*			CUISSES ABDOS FESSIERS	
10H45						STRETCHING
16H00			ZUMB' DANCE KIDS			
17H30		PILATES	WALKERTREK*		CUISSES ABDOS FESSIERS	
18H15	STEP OU AEROBIC**	ZUMB' DANCE	NOUVEAU GYM BALLONS	CARDIOJUMP*	AEROBOXE	
19H00	GYM RENFO	ABDOS FESSIERS	STRETCHING			
19H15				NOUVEAU Aéro YOGA*		
19H30	AEROBOXE	BIKING*	NOUVEAU DANCE HIP HOP FUNK			

* COURS SUR RESERVATION - **STEP : SEMAINE PAIRE - AEROBIC : SEMAINE IMPAIRE

AQUATREK - AQUABIKE - AQUAGYM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00	MASTERTREK					
9H30						MASTERTREK
10H00	MASTERTREK					
10H15				AQUAGYM		Tous les cours sont sur réservation sauf l'aquagym Cours de 45mn les MASTER durent 1h00
12H30	AQUABIKE	AQUAMIX		AQUAJUMP		
14H30	MASTERJUMP				MASTERMIX	
18H00	AQUAGYM			AQUATREK		
18H15		AQUAJUMP	AQUABIKE			
18H45	AQUABIKE			AQUAGYM		
19H15					MASTERJUMP	
19H30	AQUATREK			AQUAJUMP		

La direction se réserve le droit d'annuler un cours de moins de 4 personnes. Le planning peut être modifié à tout moment pour le bon fonctionnement de votre club de sport. Toute séance sur réservation non annulée 24h à l'avance sera décomptée.