

GRILLE DES COURS DE LA RENTRÉE 2018

Grille Valable à partir du **20 août 2018**



AQUAGYM



BIEN-ÊTRE



SPORT



KIDS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09:00 - 10:15 Médit'Action 09:00 - 10:00 Aquagym*	09:30 - 10:45 Harmonisation Corporelle**	08:30 - 09:30 Pilates 09:30 - 10:30 Functional Training	09:15 - 10:00 TRX 10:15 - 11:30 Harmonisation Corporelle**	09:00 - 10:00 Functional Training 09:00 - 10:00 Aquagym*	09:00 - 10:00 Functional Training Les Samedis de la Villa (selon planning)	
Midi	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 TRX	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos		
Soir	16:30 - 17:30 Pilates 17:30 - 18:30 Pilates 18:30 - 19:30 Functional Training 19:30 - 20:30 Cardio-Dance	18:15 - 19:15 Functional Training 19:15 - 20:15 Body Move	16:00 - 17:00 Functional Kids* 17:00 - 18:00 Zumba Kids* 18:00 - 19:00 Zumba 19:00 - 20:00 Step 19:00 - 20:00 Médit'Action (salle du 3 ^e étage)	18:30 - 19:30 Functional Training 18:30 - 19:30 Aquagym* 19:30 - 20:30 Yoga	17:45 - 18:30 HIIT 18:30 - 19:30 Pilates		

* Cartes 10 entrées « **Aquagym** » (reconductibles) et « **Kids** » disponibles.

** Reprise des cours d'Harmonisation Corporelle le 4 septembre 2018.