

GRILLE DES COURS COLLECTIFS

Grille valable à partir du **15 avril 2019**.



AQUAGYM



BIEN-ÊTRE



SPORT



RENFORCEMENT*



KIDS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09:00 - 10:00 Aquagym 09:30 - 10:00 Renforcement 10:15 - 10:45 Stretching	09:00 - 09:30 CAF 09:30 - 10:30 Harmonisation Corporelle	08:30 - 09:30 Pilates	09:15 - 10:00 TRX 10:15 - 11:15 Harmonisation Corporelle	09:00 - 10:00 Aquagym 09:00 - 10:00 Functional Training 10:15 - 10:45 Stretching	09:00 - 10:00 Functional Training / Pilates ***		
Midi	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 TRX	12:15 - 13:00 Renforcement	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos 13:30 - 14:30 Pilates			
Soir	16:30 - 17:30 Pilates 17:30 - 18:30 Pilates 18:30 - 19:30 Functional Training 19:30 - 20:30 Cardio-Dance	17:00 - 18:00 Pilates 18:15 - 19:15 Functional Training 19:15 - 20:15 Body Move	17:00 - 17:45 Latino Dance Kids 18:00 - 19:00 Latino Dance 18:30 - 19:45 Médit'Action (3^e ét.) 19:00 - 20:00 Aquagym 19:00 - 19:30 Renforcement 19:30 - 20:00 Step	18:00 - 18:30 CAF 18:30 - 19:30 Functional Training / Urban Training ** 19:30 - 20:30 Yoga	16:30 - 17:15 Yoga Kids 17:45 - 18:30 HIIT 18:30 - 19:30 Pilates			

* **NOUVEAU** Les cours violets sont ouverts à tous les abonnements.

** **Urban Training** en cas de beau temps uniquement.

*** **Functional Training** 1^{er} et 3^e samedi du mois / **Pilates** 2^e et 4^e samedi du mois.