

GRILLE DES COURS COLLECTIFS

Grille valable à partir du **19 août 2019**.



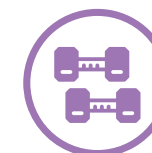
AQUAGYM



BIEN-ÊTRE



SPORT



RENFORCEMENT

Cours ouverts à tous les abonnements



KIDS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09:00 – 10:00 Aquagym 09:30 – 10:15 Renforcement 10:15 – 10:45 Stretching	09:00 – 09:30 Abdos-Fessiers 09:30 – 10:30 Harmonisation Corporelle*	08:30 – 09:30 Pilates 09:30 – 10:15 Power Yoga	09:15 – 10:00 TRX 10:15 – 11:15 Harmonisation Corporelle*	09:00 – 10:00 Aquagym 09:15 – 10:00 Functional Training 10:15 – 10:45 Stretching	09:00 – 10:00** Pilates 10:00 – 10:30** Renforcement 10:30 – 11:00** Stretching		
Midi	12:15 – 13:00 Cardio-Boxing	12:15 – 13:00 Power Yoga	12:15 – 13:00 Renforcement	12:15 – 13:00 HIIT	12:15 – 13:00 Abdo-Gainage-Dos 13:30 – 14:30 Pilates			
Soir	15:30 – 16:30 Pilates pré/post natal (sur inscription) 16:30 – 17:30 Pilates 17:30 – 18:30 Pilates 18:30 – 19:30 Aquagym 18:45 – 19:30 Functional Training 19:30 – 20:30 Cardio-Dance	17:00 – 18:00 Pilates 18:15 – 19:00 Functional Training 19:15 – 20:15 Body Move	17:00 – 17:45 Latino Dance Kids 18:00 – 19:00 Latino Dance 19:00 – 20:00 Aquagym 19:00 – 19:45 Renforcement	17:15 – 18:00 Brain Kids Yoga 18:00 – 19:00 Yoga relaxing-stretch 19:00 – 19:45 Cardio-Boxing	18:00 – 18:30 Abdos-Fessiers 18:30 – 19:30 Pilates			

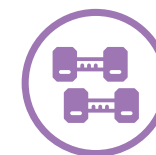
* Reprise de l'harmonisation corporelle le 3 septembre 2019.

** Cours alternés un samedi sur deux (**Pilates** ou **Renforcement + Stretching**), voir planning annexé.

PLANNING DES COURS DU SAMEDI MATIN



BIEN-ÊTRE



RENFORCEMENT

Cours ouverts à tous les
abonnements

Samedi	Cours
24.08.19	Pilates (9h00)
31.08.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
07.09.19	Pilates (9h00)
14.09.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
21.09.19	Pilates (9h00)
28.09.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
05.10.19	Pilates (9h00)
12.10.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
19.10.19	Pilates (9h00)
26.10.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
02.11.19	Pilates (9h00)
09.11.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
16.11.19	Pilates (9h00)

Samedi	Cours
23.11.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
30.11.19	Pilates (9h00)
07.12.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
14.12.19	Pilates (9h00)
21.12.19	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)