

# Grille des cours collectifs

Valable à partir du 31 août 2020 et jusqu'à nouvel avis (ATTENTION : les cours sont limités à 16 personnes).



Aquagym



Bien-être



Sport



Renforcement

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	09:30-10:15 <b>Renforcement</b> 10:15-11:00 <b>Stretching</b>	09:30-10:30 <b>Harmonisation Corporelle</b> 10:30-11:30 <b>Harmonisation Corporelle</b>	08:30-09:30 <b>Pilates</b> 10:00-10:45 <b>Cuisses-Abdos-Fessiers</b>	09:00-09:45 <b>Eco Balance</b> 10:15-11:15 <b>Harmonisation Corporelle</b>	09:00-09:45 <b>Aquagym &amp; Breakfast</b> 10:15-11:00 <b>Functional Training</b>	<b>ATTENTION</b> <b>Alterné 1 samedi sur 2 :</b> (voir plan annexé)  09:00-09:45 <b>Aquagym</b> 10:00-10:45 <b>Renforcement</b>  11:00-11:45 <b>Eco Balance</b>  *** ou ***  09:00-10:00 <b>Pilates</b> 10:15-11:15 <b>Power Yoga</b>
Midi	12:15-13:00 <b>Swissball</b>	12:15-13:00 <b>Power Yoga</b>	12:15-13:00 <b>Renforcement</b>	12:15-13:00 <b>All In One</b> 13:30-15:00 <b>Kundalini Yoga</b>	12:15-13:00 <b>Abdos-Gainage-Dos</b> 13:30-14:30 <b>Pilates</b>	
Soir	15:30-16:30 <b>Pilates pré/post natal</b> (sur inscription) 16:30-17:25 <b>Pilates</b> 17:35-18:30 <b>Pilates</b> 18:45-19:30 <b>All In One</b> 19:30-20:30 <b>Cardio-Dance</b>	16:00-16:45 <b>Spécial mal de dos</b> (sur inscription) 17:00-18:00 <b>Pilates</b> 18:15-19:00 <b>Functional Training</b> 19:15-20:15 <b>Body Move</b>	16:00-16:45 <b>Swissball</b> 17:00-18:00 <b>Pilates</b> 18:00-18:45 <b>Cuisses-Abdos-Fessiers</b> 19:00-19:45 <b>Aquagym</b> 19:00-19:45 <b>TRX</b> (à partir du 16.09.20)	17:00-17:45 <b>Renforcement</b> 18:15-19:00 <b>Cardio-Boxing</b> 19:00-19:45 <b>Cuisses-Abdos-Fessiers</b>	16:00-16:45 <b>Stretching</b> 17:15-18:00 <b>Swissball</b>	

Les cours de renforcement (violets) sont ouverts à tous les abonnements.

Les cours d'aquagym nécessitent un abonnement à part.

# Cours collectifs du samedi matin

Valable à partir du 31 août 2020 et jusqu'à nouvel avis (ATTENTION : les cours sont limités à 16 personnes).



Aquagym



Bien-être



Renforcement

Samedi	Cours
05.09.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
12.09.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
19.09.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
26.09.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
03.10.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
10.10.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
17.10.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
24.10.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
31.10.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
07.11.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
14.11.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
21.11.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
28.11.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>

Samedi	Cours
05.12.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>
12.12.20	<b>Pilates + Power Yoga</b>
19.12.20	<b>Aquagym + Renforcement + Eco Balance</b>

## Horaire

09:00-10:00

**Pilates**

10:15-11:15

**Power Yoga**

09:00-09:45

**Aquagym**

10:00-10:45

**Renforcement**

11:00-11:45

**Eco Balance**