

FITNESS

BY Mercure

	COURS COLLECTIFS		AQUAGYM	
LUNDI 09H00 - 13H30 14H30 - 20H30	09H30	CIRCUIT TRAINING 45'	10H30	TOTAL AQUA 45'
	14H30	DANCE PARTY débutant 45'	12H15	TOTAL AQUA 45'
	17H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	15H30	TOTAL ZUMBA 45'
	18H30	SH BAM 45'	17H45	AQUA ZUMBA 40'
	19H15	BODY BARRE 60'	18H30	AQUA RHYTMO 45'
MARDI 09H00 - 13H30 14H30 - 20H30	9H30	GYM BALLON 45'	10H30	AQUA ZUMBA 45'
	14H30	SPECIAL DOS 45'	12H15	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	CARDIO BOXE 45'	15H30	AQUA RHYTMO 45'
	18H30	TOTAL SILHOUETTE 45'	17H45	AQUA COMBAT 40'
			18H30	AQUA 40'
MERCREDI 09H00 - 13H30 14H00 - 20H30	9H30	PILATES 45'	10H30	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	CUISSES/ABDOS/FESSIERS 45'	12H15	AQUA SCULPT 45'
	18H30	CIRCUIT TRAINING 45'	17H45	AQUA RYTHMO 40'
	19H15	STEP 45'	18H30	CIRCUIT TRAINING 45'
JEUDI 09H00 - 13H30 14H30 - 20H30	9H30	YOGA 50'	10H30	AQUA RYTHMO 45'
	13H45	MARCHE NORDIQUE 1H30	15H30	AQUA 45'
	17H45	GYM BALLON 45'	17H45	AQUA RYTHMO 40'
	18H30	FIT CLASSIQUE 45'	18H30	AQUA RYTHMO 45'
	19H15	YOGA 1H		
VENDREDI 09H00 - 13H30 14H30 - 20H30	9H30	CORE TRAINING 45'	10H30	AQUA 45'
	14H30	GYM DOUCE /STRETCHING 45'	12h15	AQUA 45'
	17H45	CORE TRAINING 45'	15H30	TOTAL AQUA 45'
	18H30	SH BAM 45'		
SAMEDI 9H00-12H30	09H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	11H15	AQUA RHYTMO 45'
	10h30	STRETCHING 40'		

PLANNING A COMPTER DU 14 SEPT