

Ce PLANNING débute le 18 SEPTEMBRE 2017

	COURS COLLECTIFS		AQUAGYM	
LUNDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H15	CIRCUIT TRAINING 30'	10H30	TOTAL AQUA 45'
	09H45	STRETCHING 30'		
	14H30	ZUMBA NIVEAU 1/ABDOS 45'	12H15	TOTAL AQUA 45'
	17H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	15H30	AQUA ZUMBA 45'
	18H30	SH BAM 45'	17H45	AQUA GYM 45'
	19H15	BODY PUMP 60'	18H30	AQUA ZUMBA 45'
MARDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H15	GYM BALLON 50'	10H30	TOTAL AQUA 45'
			12H15	AQUA RHYTMO 45'
	14H30	SPECIAL DOS 45'	15H30	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	TRAMPO 30'		
	18H15	TOTAL SILHOUETTE 45'	17H45	AQUA CIRCUIT 30'
	19H00	ZUMBA NIVEAU 2 45'	18H15	AQUA RYTHMO 30'
	19H45	AERO 45'	18H45	AQUA GYM 45'
MERCREDI 09H00 - 13H30 14H00 - 20H00	09H15	PILATES CONFIRME 50'	10H30	AQUA RHYTMO 45'
			12H15	TOTAL AQUA 45'
	17H45	CUISSES/ABDOS/FESSIERS 30'	17H45	AQUA RYTHMO 30'
	18H15	STEP 1 45'		
	19H00	CROSS TRAINING 45'	18H15	AQUA GYM 45'
	19H45	THAI BO 45'		
JEUDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H15	BODY ZEN 50'	10H30	AQUA GYM 45'
	14H30	PILATES 45'		
	17H45	GYM BALLON 45'	15H30	AQUA 45'
	18H30	CROSS TRAINING 30'	17H45	AQUA GYM 40'
	19H00	CAF 30'	18H30	AQUA RYTHMO 45'
	19H30	STEP 2 45'		
VENDREDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H15	ZUMBA NIVEAU 1/ABDOS 50'	10H30	AQUA ZUMBA 45'
			12h15	AQUA 45'
	14H30	GYM DOUCE /STRETCHING 45'	15H30	AQUA SCULPT 45'
	17H45	BODY PUMP 60'		
	18H45	SH BAM 45'		
SAMEDI 9H00-12H30	09H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	11H15	AQUA RHYTMO 45'
	10h30	STRETCHING 40'		

Ce PLANNING débute le 18 SEPTEMBRE 2017