



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Matinée

Aqua TONE

9H00 45mn

Aqua TONE

9H00 45mn

Aqua AERO

9H00 45mn

Aqua TONE

9H00 45mn

Aqua TONE

9H15 45mn

Cours réservé

10H00 45mn

Aqua TONE

10H00 45mn

Ecole de natation

10H30 50mn

Cours réservé

10H00 45mn

Aqua SCULPT

10H00 45mn

Aqua SCULPT

11H00 40mn

Aqua SCULPT

11H00 40mn

Cours réservé

11H00 45mn

Midi

Aqua AERO

12H40 45mn

Aqua SCULPT

12H40 40mn

Ecole de natation

13H45 60mn
60mn
60mn

Aqua TONE

12H40 45mn

Après midi

Aqua TONE

16H00 45mn

Aqua TONE

16H00 45mn

Aqua TONE

16H00 45mn

Aqua TONE

16H00 45mn

Aqua TONE

17H45 45mn

Aqua SCULPT

17H50 40mn

Aqua TONE

18H00 45mn

Aqua AERO

18H00 45mn

Aqua SCULPT

18H45 40mn

Aqua TONE

18H00 45mn

Soirée

Aqua TONE

19H40 45mn

Aqua TONE

19H00 45mn

Planning des cours
AQUA FITNESS
à partir
du 2 janvier
2019

Aqua FITNESS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Matinée

Aqua VELO

11H00

50mn

Aqua VELO

10H15

50mn

Midi

Aqua VELO

12H30

50mn

Aqua VELO

12H30

50mn

Après-midi

Tarif spécifique des cours
d' Aqua VELO
avec des cartes
de 10 ou 30 séances
valables 6 ou 12 mois.

Soirée

Aqua VELO

18H45

50mn

Aqua VELO

19H40

50mn

Aqua VELO

19H40

50mn

Planning
des cours
AQUA
VELO
à partir
du 2 janv

Aqua VELO



Studio FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée	LES MILLS BODYPUMP 9H30 1H	tone 9H30 45mn	LES MILLS CXWORX 9H30 30mn	LES MILLS BODYBALANCE 9H30 1H	LES MILLS BODYPUMP 9H30 1H	
	STEP 10H45 45mn	LES MILLS BODYBALANCE 10H30 45mn		LES MILLS SH'BAM 10H35 45mn	STRETCHING 10H45 45mn	LES MILLS CXWORX 10H30 30mn
Midi	tone 12H30 45mn	LES MILLS SH'BAM 12H30 45mn	LES MILLS BODYBALANCE 12H30 45mn	LES MILLS BODYPUMP 12H30 45mn	LES MILLS CXWORX 12H30 30mn	
Après midi	tone 15H00 45mn	LES MILLS BODYBALANCE 15H00 45mn		LES MILLS CXWORX 15H00 30mn	tone 15H00 45mn	
Soirée	LES MILLS BODYPUMP 17H30 1H	LES MILLS CXWORX 17H30 30mn	LES MILLS CXWORX 17H30 30mn	tone 17H30 45mn	LES MILLS BODYPUMP 17H30 1H	
		LES MILLS GRIT CARDIO 18H00 30mn	LES MILLS GRIT STRENGTH 18H00 30mn			
	LES MILLS BODYATTACK 18H35 1H	LES MILLS BODYPUMP 18H40 1H	LES MILLS BODYATTACK 18H35 1H	LES MILLS SH'BAM 18H30 45mn	LES MILLS CXWORX 18H45 30mn	
	LES MILLS BODYBALANCE 19H45 1H	tone 19H45 45mn	STEP 19H45 45mn	LES MILLS GRIT CARDIO 19H30 30mn	LES MILLS BODYBALANCE 19H15 1H	

Planning des cours LESMILLS à partir du 2 janv 2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Matinée

LES MILLS
RPM

9H30 50mn

LES MILLS
sprint

10H15 30mn

LES MILLS
RPM

9H30 50mn

LES MILLS
RPM

9H30 50mn

Midi

LES MILLS
sprint

12H30 30mn

LES MILLS
RPM

12H30 50mn

LES MILLS
RPM

12H30 50mn

LES MILLS
sprint

12H30 30mn

Après-midi

Soirée

LES MILLS
RPM

18H45 50mn

LES MILLS
RPM

18H30 50mn

LES MILLS
RPM

18H15 50mn

LES MILLS
sprint

18H30 30mn

LES MILLS
RPM

19H10 50mn

Planning
des cours
RPM et
SPRINT
à partir
du 2 janv
2019

Studio BIKE

