



Cours collectifs Garden Fitness

Du 4 Juillet au 3
septembre 2022

Piscine fermée du 1er août au 15 inclus. La salle est fermée du 6 au 15 août inclus. Réouverture le 16 août.

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	tone 9h30 - 10h15	CORE 9h30 - 10h00	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h30	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	COURS COLLECTIFS FITNESS
STRETCHING 10h45 - 11h30	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15		LES MILLS SH'BAM 10h35 - 11h20	STRETCHING 10h45 - 11h30	
tone 12h30 - 13h15	LES MILLS SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	CORE 12h30 - 13h00	
LES MILLS BODYPUMP 17h30 - 18h30	CORE 17h30 - 18h00	CORE 17h30 - 18h00	tone 17h30 - 18h15		
	LES MILLS GRIT CARDIO 18h00 - 18h30	LES MILLS GRIT STRENGTH 18h05 - 18h35			
LES MILLS BODYATTACK 18h35 - 19h35	LES MILLS BODYPUMP 18h40 - 19h40	LES MILLS BODYATTACK 18h45 - 19h45	LES MILLS SH'BAM 18h15 - 19h00		
LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h45			LES MILLS BODYCOMBAT 19h20 - 20h20	LES MILLS BODYBALANCE 19h00 - 20h00	

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	COURS STUDIO BIEN-ETRE
	Pilates débutant 10h30 - 11h30		Pilates 11h00 - 12h00		
Pilates 18h45 - 19h45		Pilates 18h30 - 19h30		* studio "Bien-être" : jauge maxi 14 personnes	

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Bike
LES MILLS RPM 9h30 - 10h20	LES MILLS THE TRIP 9h30 - 10h20		LES MILLS THE TRIP 9h30 - 10h20	LES MILLS RPM 9h30 - 10h20	LES MILLS RPM 9h30 - 10h20	
		LES MILLS sprint 10h15 - 10h45				
LES MILLS THE TRIP 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h20	LES MILLS THE TRIP 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h20	LES MILLS THE TRIP 12h30 - 13h20		
	LES MILLS THE TRIP 17h15 - 18h05					
LES MILLS sprint 18h00 - 18h30			LES MILLS sprint 18h30 - 19h00	LES MILLS THE TRIP 17h45 - 18h35		
LES MILLS RPM 18h45 - 19h35	LES MILLS RPM 18h40 - 19h30	LES MILLS RPM 18h45 - 19h35	LES MILLS RPM 19h10 - 20h00	en option Cours vidéo THE TRIP à la demande		

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Aqua Fitness
Aqua TONE 9h00 - 9h45	Aqua SCULPT 9h00 - 9h45	Aqua VELO 9h00 - 9h50	Aqua AERO 9h00 - 9h45	Aqua TONE 9h00 - 9h45	Aqua TONE 9h10 - 9h55	
Aqua SCULPT 11h00 - 11h45	Aqua TONE 10h00 - 10h45		Aqua TONE 10h00 - 10h45	Aqua SCULPT 11h00 - 11h45	Aqua VELO 10h10 - 10h55	
Aqua AERO 12h40 - 13h20	Aqua SCULPT 12h40 - 13h20		Aqua TONE 12h40 - 13h20	Aqua VELO 12h30 - 13h15		
Aqua TONE 16h00 - 16h45	Aqua TONE 16h00 - 16h45		Aqua TONE 16h00 - 16h45	Aqua TONE 16h00 - 16h45		
Aqua SCULPT 18h00 - 18h45	Aqua AERO 18h00 - 18h45	Aqua TONE 18h00 - 18h45	Aqua AERO 18h00 - 18h45	Aqua TONE 18h00 - 18h45		
Aqua TONE 18h45 - 19h30	Aqua VELO 19h00 - 19h50	Aqua TONE 19h00 - 19h45	Aqua SCULPT 18h45 - 19h30			
			Aqua VELO 19h40 - 20h25			

*Planning prévisionnel sous réserve de modifications conjoncturelles