

# Planning 2024

Nos horaires : Du lundi au vendredi : 9h - 13h 30 et 15h - 20h30  
Samedi et dimanche : 9h - 13h


## COURS COLLECTIFS

|       | Lundi                | Mardi                | Mercredi             | Jeudi                   | Vendredi             | Samedi  | Dimanche                |
|-------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---|-------------------------|
| 09:30 | GYM DOUCE            | RENFO TONIC +        |                      | PILATES                 |                      |   |                         |
| 11:00 | PILATES              | 10h30 STRETCHING     | GYM DOUCE            | RENFO TONIC +           | STRETCHING           | 10h30 LESMILLS BODYATTACK   | 10h30 LESMILLS BODYPUMP |
| 12:30 | LESMILLS BODYPUMP    | LESMILLS BODYATTACK  | LESMILLS BODYBALANCE | 30' BIKEXPRESS +15 ABDO | 30' CROSS TRAINING   |   | 11h30 STRETCHING        |
| 17:30 | LESMILLS BODYBALANCE | 30' CROSS TRAINING   | RENFO TONIC +        | TAILLE ABDO FESSIERS    | LESMILLS BODYPUMP    | <b>MERCI, DE BIEN VOULOIR ARRIVER EN COURS AVEC VOTRE BOUTEILLE OU GOURDE MARQUÉE AINSI QUE VOTRE SERVIETTE, ET VOTRE TAPIS</b> |                         |
| 18:30 | RENFO TONIC +        | LESMILLS BODYATTACK  | LESMILLS BODYPUMP    | BODY POWER              | LESMILLS BODYBALANCE |   |                         |
| 19:30 | STEP                 | LESMILLS BODYBALANCE | LESMILLS BODYJAM     | PILATES                 |                      |   |                         |

## ESPACE AQUATIQUE

|       | Lundi       | Mardi       | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi   | Samedi  | Dimanche    |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|---|-------------|
| 09:30 |             | AQUAbike    | AQUAGYM     |             | AQUAbike   | AQUAGYM   | AQUADYNAMIC |
| 10:30 | AQUA TONIC  | AQUADYNAMIC | AQUA TONIC  | AQUA TONIC  | AQUA TONIC |   |             |
| 11:30 | AQUAbike    | AQUAGYM     |             | AQUADYNAMIC |            | AQUAbike  |             |
| 12:30 |             | AQUAbike    |             |             |            |   |             |
| 16:30 |             |             |             |             |            | <b>MERCI DE BIEN VOULOIR RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES DANS L'ESPACE AQUATIQUE</b> |             |
| 17:30 | AQUAGYM     |             |             |             |            |   |             |
| 18:30 | AQUADYNAMIC | AQUAGYM     | AQUAbike    | AQUAbike    |            |   |             |
| 19:30 |             | AQUAbike    | AQUADYNAMIC | AQUAGYM     |            |   |             |

## FIT'BIKE & RPM

Les cours de **RPM**  vidéo sont accessibles à volonté sur toutes nos heures d'ouverture.

Lundi: 17h30 **Fit'BIKE**

Mardi: 18h30 **Fit'BIKE**

Mercredi: 18h30 **Fit'BIKE**

Jeudi: 12h30 **30' BIKEXPRESS +15 ABDO**

Jeudi: 18h30 **Fit'BIKE**

**MERCI, DE BIEN VOULOIR FAIRE VOS COURS AVEC VOTRE GOURDE OU BOUTEILLE MARQUÉE ET DE BIEN NETTOYER VOS VÉLOS APRES LES AVOIR UTILISÉS**