

# PLANNING DES COURS FITNESS

| Lundi  | Mardi  | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi   | Samedi  |
|--|--|---|--|--|---|
| MATIN  |  |   |  |  |   |
| 9h15 - 10h00<br>Renfo Danse  | 9h15 - 10h00<br>Body Sculpt  | 9h15 - 10h00<br>    | 9h15 - 10h00<br>AFC  | 9h15 - 10h00<br>Spécial dos De Gasquet   | 9h00 - 9h45<br>Pilates  |
| 10h00 - 11h00<br>Gym Douce<br>Relaxation   | 10h00 - 11h00<br>   | 10h15 - 10h45<br>ABDOS Stretch  | 10h00 - 11h00<br>GYM Senlor  | 10h00 - 10h45<br>Swiss Ball Tonic  | 10h - 10h45<br><br> |
|  |  | 10h45 - 11h30<br>Pilates  | 11h00 - 11h30<br>STRETCH   | 10h45 - 11h15<br>Stretch   | 11h00 - 11h45<br>Boxing Circuit AFC   |
| MIDI   |  |   |  |  |   |
| 12h30 - 13h15<br> | 12h30 - 13h30<br> | 12h30 - 13h15<br>AFC  | 12h30 - 13h30<br> | 12h30 - 13h15<br> |   |
|  |  |   |  | 12h30 - 13h15<br> |   |
| APRÈS MIDI   |  |   |  |  |   |
| 15h00 - 15h45<br>AFC   |  | 18h00-18h30<br>BOSU tonic   | 17h30-18h15<br>Spécial Dos de Gasquet  |  |   |
| 17h45 - 18h30<br>Step Niveau 1   | 17h45 - 18h30<br> | 18h30-19h15<br>ZUMBA  | 18h15-19h<br>     | 17h45 - 18h30<br>AFC   |   |
| 18h30 - 19h15<br>AFC   | 18h30 - 19h15<br>TBC   | 19h00 - 19h45<br> |  | 18h30 - 19h15<br>STRETCH   |   |
| 19h15 - 20h00<br> | 19h15 - 20h15<br> |   | 19h15-20h00<br>Bosu Postural<br>Stretch  |  |   |

**ATTENTION** : les plannings sont susceptibles d'être modifiés. La direction se réserve le droit de refuser l'entrée à toute personne pouvant troubler la quiétude des lieux. Pour toutes les activités, il est nécessaire de fournir un certificat médical. Le club est ouvert toute l'année, excepté les jours fériés, entre Noël et le Nouvel an et il n'y a pas de cours collectifs durant 3 semaines en Aout. Une permanence accueil et plateau cardio/musculation est assurée (hors jours fériés). Un cours de moins de 3 personnes ne sera pas assuré par le professeur hormis l'AquaBike/Tapis. Merci de votre compréhension -\* Un samedi sur deux/réservations obligatoires pour le Pilates/Boxing Circuit/RPM et AQUA.