













PLANNING DES COURS FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN					
9h15 - 10h00 Renfo Danse	9h15 - 10h00 Body Sculpt	9h15 - 10h00 	9h15 - 10h00 AFC	9h15 - 10h00 Spécial dos De Gasquet	9h00 - 9h45 Pilates
10h00 - 11h00 Gym Douce Relaxation	10h00 - 11h00 	10h15 - 10h45 ABDOS Stretch	10h00 - 11h00 GYM Senior	10h00 - 10h45 Swiss Ball Tonic	10h - 10h45  
		10h45 - 11h30 Pilates	11h00 - 11h30 Pedagogie du Geste	10h45 - 11h15 Stretch	11h00 - 11h45 Boxing Circuit AFC
MIDI					
12h30 - 13h15 	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h15 AFC	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h15 	
				12h30 - 13h15 	
APRÈS MIDI					
15h00 - 15h45 AFC		18h00-18h30 BOSU tonic			
17h45 - 18h30 Step Niveau 1	17h45 - 18h30 	18h30-19h15 ZUMBA	18h15-19h 	17h45 - 18h30 AFC	
18h30 - 19h15 AFC	18h30 - 19h15 Spécial Dos de Gasquet	19h00 - 19h45 		18h30 - 19h15 STRETCH	
19h15 - 20h00 	19h15 - 20h15 		19h-19h40 Bosu Postural 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 Août. 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.