

## Vos deux plannings de cours : du 5 Sept 2011 au 25 juin 2012

(La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler des cours durant l'année. Ils seront assurés à partir de 3 personnes. Les salles devront être libérées 15 min avant la fermeture du club.)

### Votre semaine **FITNESS** / LaForme

LUNDI	MARDI	MERCREDI
☺ 09h30 R P M ° ♥ M	09h30 <b>Body Vive</b> ° ♥ M	09h30 <b>Circuit Easy Forme</b> *
☺ 10h30 <b>CX 30</b> *M	10h15 <b>Cuis-Abdos-Fes</b> ° M	10h15 <b>CX 30</b> *M
12h30 <b>Body Training</b> ° M	12h30 R P M ° ♥ M	10h45 <b>Stretching</b> *
14h30 <b>Body vive</b> °♥ M	☺ 17h30 <b>Body Pump</b> § M	12h30 <b>Cuis-Abdos-Fes</b> ° M
☺ 17h30 <b>Cuis-Abdos-Fes</b> ° M	☺ 17h45 <b>Circuit Easy Forme</b> *	17h30 <b>Body Attack</b> ° ♥
☺ 18h15 <b>Body Attack</b> ° ♥	☺ 18H45 <b>Step</b> ° ♥	18h00 <b>Circuit Easy Forme</b> *
☺ 18h30 <b>RPM</b> ° ♥ M	☺ 19h30 <b>Cuis-Abdos-Fes</b> ° M	18h30 <b>CX 30</b> *M
19h15 <b>Body Pump</b> § M		19h15 R P M ° ♥ M
20h15 <b>Stretching 15</b> °		

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	☺ 09h30 <b>Body Training</b> ° M	09h30 R P M ° ♥ M
12h30 <b>Circuit Easy Forme</b> *	☺ 10h15 <b>Body Vive</b> ° ♥ M	10h15 <b>Cuis-Abdos-Fes</b> ° M
12h30 <b>CX 30 M+ stretch</b> *	12h30 <b>Body Pump</b> § M	11h00 <b>Stretching</b> *
14h30 <b>Body Training</b> ° M		
☺ 17h30 R P M ° ♥ M	17h30 <b>Circuit Easy Forme</b> *	
☺ 17h30 <b>Step</b> ° ♥	18h00 <b>Cx 30</b> * M	
☺ 18h20 <b>Body Pump</b> § M	18h45 R P M ° ♥ M	
19h30 <b>ZUMBA</b> §		

	*	30 minutes
M	Musculaire	° 45 minutes
♥	Cardio	§ 1 heure

	Horaires Espace Enfants Surveillés	
☺		
Lundi	Lundi	Lundi
	9H15 / 11H30	Mardi 17H15 / 19H30
Vendredi		Jeudi

### Votre semaine **AQUATIQUE** / LeBien-Etre

LUNDI	MARDI	MERCREDI
☺ 09h30 <b>Aqua Gym</b> *	9h30 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)	
☺ 10h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	10h30 <b>Aqua Gym</b> *	10h30 <b>Aqua mini</b> *
12h30 <b>Aqua Gym</b> *		11h00 <b>Aqua kid</b> *
14h30 <b>AQUA BIKING</b> °(Sup)		11h30 <b>Aqua junior</b> °
15h30 <b>Aqua Gym</b> *	15h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	12h30 <b>Aqua Gym</b> *
☺ 18h00 <b>Aqua Dynamic</b> °	☺ 17h45 <b>Aqua Gym</b> *	
19h15 <b>Aqua Gym</b> *	☺ 18h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	18h45 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)
	19h30 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)	

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	☺ 9H30 <b>AQUA BIKING</b> ° (sup)	9h30 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)
12H30 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)	☺ 10h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	10h30 <b>Aqua mini</b> *
14h15 <b>Gym Prénatal</b> §	12h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	11h00 <b>Aqua kid</b> *
15h30 <b>Aqua Gym</b> *		11h45 <b>Aqua Dynamic</b> °
☺ 17h30 <b>AQUA BIKING</b> ° (Sup)		
☺ 18h30 <b>Aqua Gym</b> *		
19h30 <b>Aqua Dynamic</b> °	(Sup) en supplément de votre forfait sur réservation.	

Vot <u>re</u> Espace Détente : Piscine chauffée à 30 °		
Bains à Remous	Sauna	Hamman
Massage par buses	Chaleur sèche 80°	Chaleur Humide 45°
Effet relaxation dans une eau chauffée à 30°.	Évacue le stress, élimine la fatigue et les toxines de l'organisme, stimule la circulation sanguine, accélère la sudation et nettoie la peau.	Détente et relaxation, les pores de la peau se dilatent ce qui permet un nettoyage en profondeur. libère les tensions musculaires.



Le chemin de la forme

Le chemin du bien-être