

HORAIRES

COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11h00 Aqua	11h00 Aqua	12h30 Abdos Fessiers	12h30 Body Pump	9h00 RPM	10h00 Body Pump	10h30 Aqua
14h00 Pilates	12h30 Zumba	17h00 Sh'bam	13h30 Body Balance	10h00 Crunch Time	11h00 RPM	11h30 CXWORX
17h00 CXWORX	17h00 CXWORX	18h00 Body Pump	17h00 CXWORX	10h30 Body Pump	13h00 CX30	12h00 U-bound
17h30 Crunch Time	17h30 Abdos Fessiers	18h00 Aqua	17h30 Abdos Fessiers	11h00 Aqua	13h30 Body Pump	13h00 Abdos Fessiers
18h00 Body Attack	18h00 Body Step	19h00 Body Attack	18h00 Body Pump	12h15 Spinning	14h30 Spinning	14h00 Spinning
19h00 Body Pump	18h30 Aqua	19h00 Aqua Power	18h00 Spinning	14h15 Pilates		
19h00 Aqua	18h30 RPM	19h00 Spinning	19h00 Zumba	18h15 Crunch Time		
19h30 RPM	19h00 Body Pump	20h00 Body Balance	19h00 RPM	18h45 Body Step		
20h00 Zumba	19h30 Spinning	20h00 Spinning	20h00 U-bound	19h00 Spinning		
	20h00 Body Balance			20h00 Aqua		



Perte de poids, cardio et tonification du corps
Participez au cours en rouge



Maintien du corps et relaxation
Participez au cours en vert



Musculation, raffermissement et renforcement du corps
Participez au cours en bleu

