

PLANNING COURS COLLECTIFS A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE 2021

	<b>lundi</b> 09 h / 21h	<b>mardi</b> 09 h/21h	<b>mercredi</b> 09 h/21h	<b>jeudi</b> 09 h /21h	<b>vendredi</b> 09 h/21h	<b>samedi</b> 09 h / 19h00	<b>dimanche</b> 09 h / 17 h
<b>Matin</b>	10h00-10h45 Cuisses abdos fessiers Laura	10h00-10h45 Lia danse Elodie	10H00-10h45 Pilates Max	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Max	10h00-10h45 Bike Amine	9H45-10h30 Cuisses abdos fessiers Laura	<b>A COMPTER DU 03/04/2022</b>
	10h45-11h30 Pilates Laura	10h45-11h45 Body Pump+15 mns stretch Elodie	10h45-11h30 stretching Max	10h45-11h30 Pilates Max	10h45-11h30 Renforcement Musculaire Amine	10h30-11h30 Body pump Laura	
<b>Midi</b>	12h15-13h00 Renforcement Musculaire Laura	12h15-13h00 Cuisses Abdos-Fessiers Elodie	12h15-13h00 renforcement musculaire Max	12h15-13h00 PILATES Max	12h15-13h Cuisses Abdos-Fessiers Hugo	11h30-12h15 Pilates Laura	10h30-11h15 Bike Amine
	13h00-13h45 Pilates Laura	13h00-13h30 Stretching Elodie	13h00-13h30 Stretching Max	13H00-13H30 ABDOS /FESSIERS Max	13h00-13h30 Stretching Hugo		11h15-12h00 Cuisses Abdos-Fessiers Amine
<b>Soir</b>	18h00-18h45 Renforcement Musculaire Maxime	18h00-18h45 Cuisses abdos fessiers Hugo	18h00-18h30 Step débutant Max	18h-18h30 Total cycling Hugo	18h00-18h45 Cuisses Abdos-Fessiers Vincent	18h45-19h30 Body pump Vincent	12h00-12h30 Stretching Amine
	18h45-19h30 Step Maxime	18h45-19h15 Total Training Hugo	18h30-19h15 Zumba Max	18h30- 19h15 Lia intermédiaire Maxime	19h30-20h00 Total cycling Hugo		
	19H30-20H00 Stretching Maxime	19h30-20h00 Total cycling Hugo	19h15-20h00 Body pump Max	19h15-20h00 Cuisses Abdos-Fessiers Maxime	19h30-20h00 Stretching Vincent		
	17h45-19h15 19h15-20h45 YOGA Philippe	20h00-20h45 Pilates Hugo	20h00-20h30 Stretching Max	20h-20h45 Step Intermédiaire Maxime			

PLANNING COURS D'AQUAGYM A PARTIR DU 06 SEPTEMBRE 2021

	<b>LUNDI</b> <b>09 h / 21h</b>	<b>MARDI</b> <b>09 h/21h</b>	<b>MERCREDI</b> <b>09 h/21h</b>	<b>JEUDI</b> <b>09 h /21h</b>	<b>VENDREDI</b> <b>09 h/21h</b>	<b>SAMEDI</b> <b>09 h / 19h00</b>	<b>DIMANCHE</b> <b>09 h / 17 h</b>
<b>Matin</b>	10h-10h45 Aquagym Rémy	10h-10h45 Aquagym Rémy		10h-10h45 Aquagym Janet	10h-10h45 Aquagym Janet	9h45-10h30 Aquagym Janet/ Max	9h45-10h30 Aquagym Janet/ Max
	11h-11h45 Aquagym Rémy	11h-11h45 Aquagym Rémy		11h-11h45 Aquagym Janet	11h-11h45 Aquagym Janet	10h30-11h15 Aquagym Janet/ Max	10h30-11h15 Aquagym Janet/ Max
<b>Midi</b>	12h15-13h Aquagym Rémy			12h15-13h Aquagym Janet	12h15-13h Aquagym Janet		
			15h00-16h45 Piscine réservée à la Nage libre enfants Janet				
<b>Soir</b>	17h-17h45 Aquagym Rémy		17h30-18h15 Aquagym Janet	17h-17h45 Aquagym Janet			
	18h00-18h45 Aquagym Rémy		18h-30-19h15 Aquagym Janet	18h00-18h45 Aquagym Janet			

La surveillance de la piscine n'est pas assurée en dehors des créneaux d'aquagym et nage libre enfants indiqués ci dessus.

SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS

Mise à jour du 28/03/2022