

PLANNING DES COURS / SCHEDULE
24-06 / 01-09

Fitness

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
12:30	Body Barre	C.A.F	Body Sculpt	Bike	C.A.F		Suspension Training
18:15	C.A.F	Cross Training	Bike	Step	Body Barre	Cross Training	Stretching
19:15*	Bike	Body Ball	Stretching	C.A.F	Bike		A.F

C.A.F: Cuisse.Abdos.Fessiers / *Buttocks.Thighs.Abs* - A.F: Abdos Fessiers / *Thighs.Abs*

* COURS DISPENSÉ À PARTIR DU 8 JUILLET

Aqua-Piscine

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
11:00*			Bébés Nageurs				Bébés Nageurs
12:30	Aqua Cardio	Aqua Tonic		Aqua Sénior	Aqua Sculpt		
18:00	Aqua Boxing	Aqua Jogging	Aqua Cardio	AquaDance	Aqua C.A.F	Aqua Cross Fitness	Aqua Fitness

Durée des cours de Fitness et Aqua-Piscine : 45min / *Fitness classes duration and Aqua pool : 45min*

Durée des cours de Bébés nageurs : 1h / *Babies swimming classes duration : 1h*

* COURS DISPENSÉ À PARTIR DU 8 JUILLET