

PLANNING SALLE & PISCINE

A partir du 6 Septembre 2021



LUNDI			
STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE

			AQUA'GYM 8h30 - 9h
VITHAL BALL 9h - 9h45			AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
YOGA STRETCH 10h - 10h30	SOPHRO 9h30 - 10h30		AQUA'GYM 10h - 10h30
YOGA 10h45 - 11h45			PISCINE LIBRE 11h - 14h 15h30 - 17h
CAF 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15		
			AQUA'BIKE 17h30 - 18h
STRETCH 17h30 - 18h15			AQUA'TONIC 18h15 - 18h45
BOXING 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h15		AQUA'POWER 18h45 - 19h15
LES MILLS BODYPUMP 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15		AQUA'FIT 19h30 - 20h

MARDI			
STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE

			AQUA'GYM 8h30 - 9h
GYM DOUCE 9h - 9h45			AQUA'BIKE 9h15 - 9h45
STRETCH 10h - 10h45			AQUA'TONIC 10h - 10h30
CAF 11h - 11h45			PISCINE LIBRE 11h - 12h
LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15			AQUA'BIKE 12h30 - 13h
			PISCINE LIBRE 15h30 - 18h
	STRETCH 17h30 - 18h15		AQUA'STRETCH 18h15 - 18h45
CAF 18h30 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h30	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15	AQUA'TONIC 18h45 - 19h15
LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h15			AQUA'BIKE 19h30 - 20h

MERCREDI			
STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE

			AQUA'GYM 8h30 - 9h
	PILATES 9h - 9h45		AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
	YOGA STRETCH 10h - 10h30		AQUA'POWER 10h - 10h30
	GYM POSTURALE 10h45 - 11h30		PISCINE LIBRE 11h - 20h
		LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	
			PISCINE LIBRE 11h - 20h
	TAI-CHI 16h - 17h		
	YOGA 17h - 18h15		
BOXING 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h30		
LES MILLS BODYJAM 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15		

HORAIRE D'ACCUEIL - Lundi au Vendredi : 8h30 - 19h / Samedi : 8h30 - 18h
SALLE CARDIO - 7/7 de 6h à 23h



PLANNING SALLE & PISCINE

A partir du 6 Septembre 2021



JEUDI

STUDIO 1 STUDIO 2 RPM PISCINE

			AQUA'TONIC 8h30 - 9h
GYM POSTURALE 9h - 9h45			AQUA'GYM 9h15 - 9h45
YOGA 10h - 11h			AQUA'BIKE 10h - 10h30
VITHAL'BALL 11h15 - 12h	SOPHRO 11h - 12h		PISCINE LIBRE 11h - 14h 15h30 - 17h30
L'ESMILLE'S BODYBALANCE 12h30 - 13h15			
PILATES 17h30 - 18h15			AQUA'BIKE 18h - 18h30
CAF 18h30 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h30		AQUA'FIT 18h45 - 19h15
		L'ESMILLE'S RPM 19h30 - 20h15	AQUA'TONIC 19h30 - 20h

VENDREDI

STUDIO 1 STUDIO 2 RPM PISCINE

			AQUA'GYM 8h30 - 9h
			AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
GYM DOUCE 10h - 10h45	TAI-CHI 9h30 - 11h		AQUA'GYM 10h - 10h30
STRETCH 11h - 11h45	L'ESMILLE'S BODYBALANCE 11h - 11h45		PISCINE LIBRE 11h - 12h
		L'ESMILLE'S RPM 12h30 - 13h15	AQUA'TONIC 12h30 - 13h
YOGA 14h30 - 15h45			PISCINE LIBRE 15h30 - 18h
L'ESMILLE'S BODYPUMP 17h30 - 18h15	L'ESMILLE'S BODYJAM 17h30 - 18h15		AQUA'TONIC 18h - 18h30
L'ESMILLE'S BODYATTACK 18h30 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h30		AQUA'BIKE 18h45 - 19h15

SAMEDI

STUDIO 1 STUDIO 2 RPM PISCINE

			BÉBÉS NAGEURS 9h - 9h30
			AQUA'TONIC 9h45 - 10h15
YOGA 10h - 11h			AQUA'BIKE 10h30 - 11h
L'ESMILLE'S BODYBALANCE 11h15 - 12h15			PISCINE LIBRE 11h15 - 18h

HORAIRE D'ACCUEIL - Lundi au Vendredi : 8h30 - 19h / Samedi : 8h30 - 18h
SALLE CARDIO - 7/7 de 6h à 23h

