PLANNING SALLE & PISCINE

A partir du 4 avril 2022

Vithalia
Centre Santé & Bien-être

LUNDI

STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE
			AQUA'GYM 8h30 - 9h
VITHAL BALL 9h - 9h45	STRETCH 9h - 9h45		AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
YOGA STRETCH 10h - 10h30	SOPHRO 10h - 11h		AQUA'GYM 10h - 10h30
HATHA YOGA 10h45 - 11h45			PISCINE LIBRE 10h30 - 14h30
CAF 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15	LesMILLS sprint 12h30 - 13h	
HATHA YOGA 14h30 - 15h30			
			PISCINE LIBRE 15h30 - 17h15
STRETCH 17h30 - 18h15	VINYASA YOGA 17h30 - 18h15		AQUA'BIKE 17h30 - 18h
			AQUA'BIKE 18h - 18h30
LesMILLS BODYCOMBAT 18h30 - 19h15	LesMILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h15	LesMILLS RPM 18h30 - 19h15	AQUA'TONIC 18h45 - 19h15
LesMILLS 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	PILATES 9h - 9h45		AQUA'BIKE 9h15 - 9h45
STRETCH 10h - 10h45			AQUA'TONIC 10h - 10h30
CAF 11h - 11h45	HATHA YOGA 11h - 12h		PISCINE LIBRE 10h30 - 12h30
LesMILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	LesMILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LesMILLS RPM 12h30 - 13h15	AQUA'BIKE 12h30 - 13h
			PISCINE LIBRE 13h15 - 15h
STRETCH 17h30 - 18h15	YIN YOGA 17h30 - 18h30		PISCINE LIBRE 15h30 - 18h15
CAF 18h30 - 19h15	ASHTANGA YOGA 18h30 - 19h30		AQUA'BIKE 18h30 - 19h
			AQUA'BIKE 19h - 19h30
LesMILLS BODYATTACK 19h30 - 20h15		LesMILLS RPM 19h30 - 20h15	AQUA'TONIC 19h45 - 20h15

MERCREDI

STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE
			AQUA'GYM 8h30 - 9h
PILATES 9h - 9h45	STRETCH 9h - 9h45		AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
YOGA STRETCH 10h - 10h30			AQUA'BIKE 10h - 10h30
GYM POSTURALE 10h45 - 11h30	LesMILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15		
CAF 12h30 - 13h15	YIN YOGA 12h30 - 13h15	LesMILLS RPM 12h30 - 13h15	PISCINE LIBRE 10h30 - 18h15
TAI-CHI 16h - 17h			
HATHA YOGA 17h - 18h15			
LesMILLS BODYCOMBAT 18h30 - 19h15		LesMILLS RPM 18h30 - 19h15	AQUA'BIKE 18h30 - 19h
			AQUA'BIKE 19h - 19h30
ZUMBA 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15		AQUA'TONIC 19h45 - 20h15

JEUDI

STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE
			AQUA'TONIC 8h30 - 9h
GYM POSTURALE 9h - 9h45	LesMILLS BODYBALANCE 9h - 9h45		AQUA'GYM 9h15 - 9h45
HATHA YOGA 10h - 11h			AQUA'BIKE 10h - 10h30
VITHAL'BALL 11h15 - 12h	SOPHRO 11h - 12h		
ZUMBA 12h30 - 13h15	LesMILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LesMILLS RPM 12h30 - 13h15	PISCINE LIBRE 10h30 - 15h
			PISCINE LIBRE 15h30 - 17h45
PILATES 17h30 - 18h15	STRETCH 17h30 - 18h15		AQUA'BIKE 18h - 18h30
CAF 18h30 - 19h15	VINYASA YOGA 18h30 -19h30		AQUA'FIT 18h45 - 19h15
LesMILLS BODYPUMP 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15	LesMILLS sprint 19h30 - 20h	AQUA'TONIC 19h30 - 20h

VENDREDI

STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE
			AQUA'GYM 8h30 - 9h
GYM DOUCE 10h - 10h45	TAI-CHI 9h30 - 11h		AQUA'TONIC 9h15 - 9h45
STRETCH 11h - 11h45	LesMILLS BODYBALANCE 11h - 11h45		AQUA'GYM 10h - 10h30
			PISCINE LIBRE 10h30 - 12h30
CAF 12h30 - 13h15	HATHA YOGA 12h30 - 13h15	LesMILLS sprint 12h30 - 13h	AQUA'TONIC 12h30 - 13h
			PISCINE LIBRE 13h - 14h
HATHA YOGA 14h30 - 15h45			
			PISCINE LIBRE 15h30 - 17h30
LesMILLS BODYPUMP 17h30 - 18h15	ZUMBA 17h30 - 18h15		AQUA'TONIC 17h30 - 18h
			AQUA'BIKE 18h15 - 18h45
LesMILLS BODYATTACK 18h30 - 19h15	LesMILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h30	LesMILLS RPM 18h30 - 19h15	AQUA'BIKE 18h45 - 19h15

SAMEDI

STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	PISCINE
			BÉBÉS NAGEURS 9h - 9h30
HATHA YOGA 10h - 11h			AQUA'TONIC 10h - 10h30
LesMILLS BODYBALANCE 11h - 12h			AQUA'BIKE 10h45 - 11h15
			AQUA'BIKE 11h15 - 11h45
			PISCINE LIBRE 12h - 18h