

Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi				
FITNESS	CROSS TRAINING / RPM	GYM DOUCE	AQUA	FITNESS	CROSS TRAINING / VELO	GYM DOUCE	AQUA	FITNESS	CROSS TRAINING / VELO	GYM DOUCE	AQUA	FITNESS	CROSS TRAINING / VELO	GYM DOUCE	AQUA	FITNESS	CROSS TRAINING / VELO	GYM DOUCE	AQUA	
	7h30 CROSS TRAINING 1H'	9H30 MAL DE DOS 45'	8H30 AQUAGYM 45'				8H30 AQUAGYM 45'								8H30 AQUABIKE 45'					
9h30 CAF 45'						9H30 ABDOS DE GASQUET INTER 1H'					9H30 AQUAGYM 45'		9H30 RPM 45'					09H30 ABDOS DE GASQUET DEBUTANTS 45'		
		10H30 ABDOS DE GASQUET DEBUTANTS 1H'	10H30 AQUABIKE 45'		10H30 CROSS TRAINING 1H'	11H HATHA YOGA 1H'				10H30 FITBALL 45'				10H30 ABDOS DE GASQUET INTER 1H'		10H30 CROSS TRAINING 1H'			10H30 AQUAGYM 45'	
12H30 PUMP 45'		12H15 ABDOS FLASH 30'	12H30 AQUABIKE 45'	12H30 HIIT 30'		12H30 FITBALL 45'			12H15 CROSS TRAINING 1H'	12H30 BOSU 45'	12H30 AQUABIKE 45'	12H30 TOTAL RENFO 45'	12H15 CROSS TRAINING 1H'	11H30 POST NATAL 1h'			12H30 RPM 30'	12H30 ABDOS DE GASQUET INTER 45'	12h30 AQUA JUMP 45'	
	17H00 CROSS TRAINING 1H'					17H30 YOGA PRENATAL 45'			17H30 CROSS TRAINING 1H'				17H30 CROSS TRAINING 1H'	17H00 MAL DE DOS 45'			16h30 CROSS TRAINING 1H'			
18H 100% GAINAGE 30'	17H15 RPM 45'				17h45 RPM 30'			18H00 100% GAINAGE 30'				18H 100% FESSIERS 30'							18H HIIT 30'	
18h45 STEP 45'	18H30 RPM 45'	17H00 FITBALL 45'	18h30 AQUAJUMP 45'	18h30 CAF 45'	18h30 CROSS TRAINING 1H'	18h45 ABDOS DE GASQUET INTER 1H'	18H30 AQUABIKE 45'	18H30 BODY COMBAT 45'	18H30 KETTLEBELL 45'		18H30 AQUABIKE 45'	18H30 PUMP 45'	18H30 CROSS TRAINING 1H'	18H30 ABDOS DE GASQUET CONFIRMES 1H'	18H30 AQUAGYM 45'	18H30 BODY COMBAT 45'				18H30 AQUAGYM 45'
19H45 PUMP 45'	18H45 CROSS TRAINING 1H'		19H30 AQUABIKE 45'	19H30 MOOVE & DANCE 45'	19H30 CROSS TRAINING HALTERO 1H'		19H30 AQUABOXE 45'		19H30 RPM 45'	19H30 YOGA 1H'		19H30 STEP 45'	19H30 KETTLEBELL 45'		19H30 AQUA JUMP 45'					19H30 AQUABIKE 45'
					20H30 CROSS TRAINING 1H'				19H30 CROSS TRAINING 1H'				20H30 CROSS TRAINING 1H'							

Samedi				Dimanche			
FITNESS	CROSS TRAINING / RPM	GYM DOUCE	AQUA	FITNESS	CROSS TRAINING / RPM	GYM DOUCE	AQUA
	9H00 CROSS TRAINING 1H'		9H00 AQUABIKE 45'	9H00 HIIT 45'			9H00 AQUAGYM 45'
10H00 PUMP 1H'	10H00 CROSS TRAINING 1H'			10H15 PUMP 45'	10H00 RPM 45'		
	11H00 RPM 45'					11H00 YOGA** 1H'	



Il est impératif de réserver le cours sur My Wellness. Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes minimum.

Attention ce planning est évolutif selon les restrictions sanitaires à partir du 11 juin 2020

* La séance peut être effectuée avec votre bébé.
** 3 dimanches dans le mois, voir planning sur Mywellness ou auprès de l'accueil.