

Lundi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Total Renfo	Mal de dos			
10h00					
10h30		Gasquet déb. 1h			Aquabike
11h00					
11h30					
12h00					
12h30	Pump				Aquabike
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30				TRX	Aquagym
17h45					
18h00					
18h30	Step conf.		RPM	CT	Aquajump
19h00					
19h30	Pump			CT smart	Aquabike
20h00					

Mardi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet int. 1h			
10h00					
10h30		Hatha yoga 1h			
11h00					
11h30					
12h00					
12h30		Fitball		HIIT 30'	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30		Gasquet déb.	RPM	CT	
17h45					
18h00				K.BOXE	
18h30	CAF	Gasquet int. 1h		CT	Aquabike
19h00				K.BOXE	
19h30				CT	Aquaboxe
20h00					

Mercredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30					
10h00		Fitball			
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30		Bosu		TRX	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30				TRX	
17h45					
18h00					
18h30	Bodycombat	Gasquet déb.		CT	Aquabike
19h00					
19h30	Step déb.		RPM	CT	Aquawork
20h00					

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30			RPM		
10h00					
10h30		Gasquet int. 1h			
11h00					
11h30		Post natal'			
12h00					
12h30	Total renfo			CT DE GASQUET	
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30		Pré natal		CT	
17h45					
18h00					
18h30	Pump	Gasquet conf. 1h		CT	Aquawork
19h00					
19h30			RPM	TRX	Aquajump
20h00					

Vendredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet déb.			
10h00					
10h30				CT	
11h00					
11h30		Bosu			
12h00					
12h30		Gasquet int. 1h	RPM		
13h00					
13h30					
14h00					
16h30				CT	
17h00					
17h30				Speedboxe 30'	
17h45					
18h00					Aquabike
18h30	Bodycombat				
19h00					Aquaboxe
19h30					
20h00					

Samedi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00				CT smart	
9h30					
10h00	Pump 1h			CT	
10h30					
11h00			RPM	TRX	
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					
9h00					Aquagym
9h30					
10h00			RPM		
10h30					
11h00	Pump				
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Planning été à partir
du 9 juin 2021



L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

Il est impératif de réserver le cours sur **Mywellness**.
Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.
Sauf mention sur le planning tous nos cours
ont une durée de 45 mn. À noter : tous les cours de Cross
Training ont une durée d'une heure.

* La séance peut être effectuée avec votre bébé.