



L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Portes ouvertes 18/09/2022

chaussons
de piscine

9h00

MIX SPORT SANTE

9h00-10h30

Abdos de Gasquet, Bosu, Fitball
SALLE ZEN

MIX AQUA

9h00-10h00

Aquagym, Aquajump,
Aquabike

9h30

CROSSTRaining

DECOUVERTE

9h30-10h30

GREEN BOX

RPM (vélo) 45 min

9h30-10h15

SALLE RPM

10h00

STEP / AEROBIC

10h00-11h00

SALLE DYNAMIQUE

10h30

HATHA YOGA

10h30-11h30

SALLE ZEN

CROSSTRaining

DECOUVERTE

10h30-11h30

GREEN BOX

11h00

BODY ATTACK

11h00-12h00

SALLE DYNAMIQUE

TRX

11h00-12h00

SMALL BOX

9h00-13h00 : Présence d'un coach dans la salle cardio/ musculation