

# Planning 2023

Nos horaires : Du lundi au vendredi : 9h - 13h 30 et 15h - 20h30  
Samedi et dimanche : 9h - 13h

## COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	GYM DOUCE	RENFO TONIC +		LES MILLS BODYBALANCE			
11:00	PILATES	10h30 STRETCHING	GYM DOUCE	RENFO TONIC +	STRETCHING	10h30 LES MILLS BODYATTACK	10h30 LES MILLS BODYPUMP
12:30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	30' BIKEXPRESS +15' ABDOS	30' CROSS TRAINING		11h30 STRETCHING
17:30	LES MILLS BODYBALANCE	30' CROSS TRAINING	RENFO TONIC +	TAILLE ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	<b>MERCI, DE BIEN VOULOIR ARRIVER EN COURS AVEC VOTRE BOUTEILLE OU GOURDE MARQUÉE AINSI QUE VOTRE SERVIETTE, ET VOTRE TAPIS</b>	
18:30	RENFO TONIC +	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	KOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE		
19:30	STEP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES		

## ESPACE AQUATIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30		AQUAbike	AQUAGYM		AQUAbike	AQUAGYM	AQUADYNAMIC
10:30	AQUA TONIC	AQUADYNAMIC	AQUA TONIC	AQUA TONIC	AQUA TONIC		
11:30	AQUAbike	AQUAGYM		AQUADYNAMIC		AQUAbike	
12:30		AQUAbike					
16:30						<b>MERCI DE BIEN VOULOIR RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES DANS L'ESPACE AQUATIQUE</b>	
17:30	AQUAGYM						
18:30	AQUADYNAMIC	AQUAGYM	AQUAbike	AQUAbike			
19:30		AQUAbike	AQUADYNAMIC	AQUAGYM			

## FIT'BIKE & RPM

Les cours de **LES MILLS RPM** vidéo sont accessibles à volonté sur toutes nos heures d'ouverture.

Lundi: 17h30 **FIT'BIKE**

Mardi: 18h30 **FIT'BIKE**

Jeudi: 12h30 **30' BIKEXPRESS +15' ABDOS**

Jeudi: 18h30 **FIT'BIKE**

**MERCI, DE BIEN VOULOIR FAIRE VOS COURS AVEC VOTRE GOURDE OU BOUTEILLE MARQUÉE ET DE BIEN NETTOYER VOS VÉLOS APRES LES AVOIR UTILISÉS**