

valform



AUTOMNE



[www.centresportif.ch/valform/fitness](http://www.centresportif.ch/valform/fitness)

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Du 27 août au 22 décembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h : Ball Form	9h15 - 10h : Gym douce-Stretch	9h15 - 10h : Pilates	9h15 - 10h : LIA ❤️	9h15 - 10h : Pilates Inter	9h - 11h : Yoga
10h15 - 11h : Aqua-Building	10h15 - 11h : Aqua-Gym	10h15 - 11h : HIIT ❤️	10h15 - 11h : Ball Form	10h - 10h30 : Stretch	
12h - 12h45 : CAF 🏹   Dès le 1/10 SkiFit 🏂*	12h - 12h45 : Jumping ❤️   Aqua Building	12h - 12h45 : Pilates   Body Tonic* 🏹	12h - 12h45 : Spin vélo* ❤️   Pump 🏹	12h - 13h : Cross Training 🏹	
15h30 - 16h15 : Aqua-Gym seniors	15h30 - 16h30 : Danse classique (4 à 7 ans)		❤️ Cardio 🏹 Renforcement ■ Hors abonnement		
16h30 - 17h30 : Danse classique (+ de 7 ans)	16h30 - 17h15 : Danse 1 <sup>er</sup> pas		16h15 - 17h15 : Danse ado		16h30 - 17h15 : Body Tonic 🏹
17h30 - 18h15 : LIA ❤️	17h15 - 18h : Danse enfant	17h30 - 18h15 : Step choré* ❤️	17h30 - 18h15 : Jumping ❤️	17h30 - 18h15 : Step Burner ❤️	* Salle omnisports Serviette et boisson obligatoires Tous nos cours collectifs sont assurés à partir de deux personnes
18h15 - 19h : CAF 🏹	18h - 19h : Danse ado Inter	18h15 - 19h : Body Tonic* 🏹	18h15 - 19h : Zumba ❤️	18h15 - 19h : Pump 🏹	
19h - 20h30 : Danse classique (adulte)	19h - 20h : Danse moderne (adulte)	19h - 19h45 : Pilates			