



## PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Du 1<sup>er</sup> avril au 8 juillet 2019

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 : Gym douce-Seniors		10h15 - 11h : Ball Form		10h - 10h30 : Stretch			
12h - 12h45 : CAF 🦵		12h - 12h45 : Zumba ❤️   Aqua Building		12h - 12h45 : Pilates   Body Tonic <sup>1</sup> 🦵		12h - 12h45 : Spin vélo <sup>2</sup> ❤️   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		16h20 - 17h20 : Danse classique Inter		<sup>1</sup> Salle omnisports <sup>2</sup> Salle du couchant			
17h30 - 18h15 : LIA ❤️		17h15 - 18h : Danse enfant		17h30 - 18h15 : Step choré <sup>1</sup> ❤️		17h30 - 18h15 : Jumping ❤️		17h30 - 18h15 : Step Burner ❤️			
18h15 - 19h : CAF 🦵		18h - 19h : Danse ado Inter		18h15 - 19h : Body Tonic <sup>1</sup> 🦵		18h15 - 19h : Zumba ❤️		18h15 - 19h : Pump 🦵			
19h - 20h30 : Danse classique (adulte)		19h - 20h : Danse moderne (adulte)		19h - 19h45 : Pilates		Serviette et boisson obligatoires Tous nos cours collectifs sont assurés à partir de deux personnes					