

HORAIRES DE COURS A PARTIR DU 14 MARS 2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9H30	LES MILLS BODYBALANCE	GYM	OUVERTURE DU CLUB à 12H	GYM	LES MILLS BODYPUMP	BODY	
10H00	<i>Aquagym</i>						SCULPT (1h)
10H15		STRETCH**			STRETCH*		
10H30		<i>Aquagym</i>			<i>Aquacombat</i>	NEW UVE AU	STRETCH**
10H45							
11H00	<i>Aquagym*</i>						<i>Aquagym</i>
12H30	BODY SCULPT*	LES MILLS BODYJAM	FAC	BODY SCULPT	LES MILLS BODYJAM		
13H00	ABDOS**						
14H15	LES MILLS BODYPUMP	FAC*		CIRCUIT TRAINING (1h)	NEW UVE AU	STEP 1	
14H45							
15H00		LES MILLS BODYBALANCE					
15H30		<i>Aquagym*</i>		NEW UVE AU <i>Aquacombat</i>	<i>Aquagym*</i>		
17H30	ABDOS FESSIERS*		FAC* <i>Aquagym*</i>	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS*		
18H00	STRETCH**	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT		
18H15	STEP 3		<i>Aquagym*</i>	LES MILLS BODYPUMP			
18H30	NEW UVE AU <i>Aquacombat</i>				<i>Aquagym*</i>		
18H45		<i>Aquagym*</i>					
19H00	FAC*	LES MILLS BODYCOMBAT	ABDOS BUSTE*	<i>Aquagym*</i>	LES MILLS BODYBALANCE		
19H15	<i>Aquagym*</i>	<i>Aquagym*</i>					
19H30	LES MILLS BODYATTACK		STEP 2	LES MILLS BODYJAM	<i>Aquagym*</i>		
19H45							
20H00		STEP 1 *					
20H30		Abdos Flash**					



Les cours durent 45 minutes sauf : * cours de 30 minutes ** cours de 15 minutes

LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYBALANCE } cours d'1 heure

Lors de votre première séance en salle, apportez une tenue décontractée, des baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau.
En aquatique, pensez à votre maillot et votre drap de bain, shampoing, gel douche, bonnet de bain et claquettes obligatoires !