

Planning Cours Collectifs

A partir du lundi 24 septembre 2018

	lundi 09 h / 21h	mardi 09 h/21h	mercredi 09 h/21h	jeudi 09 h /21h	vendredi 09 h/21h	samedi 09 h / 19h00	dimanche 09 h / 17 h
M a t i n	10h00-10h45 Pilates Zina	10h00-10h45 Lia Elodie	10h00-11h00 Gymnastique Posturale Laetitia	10h00-10h45 cuisses Abdos-Fessiers MARINE	10h00-10h45 Lia inter laetitia	9h45-10h30 cuisses abdos fessiers Yoan	
	10h45-11h30 Cuisses Abdos Fessiers Zina	10h45-11h30 Body Pump Elodie		10h45-11h30 Stretching MARINE	10h45-11h30 Renforcement Musculaire laetitia	10h30-11h15 body pump Yoan	10h30-11h15 renforcement musculaire Kevin
		11h30-11h45 Stretching Elodie				11h15-12h00 pilates Yoan	11h15-12h00 Step intermediaire Kevin
M i d i	12h15-13h00 Cuisses Abdos Fessiers Zina	12h15-13h step intermediaire Elodie	12h15-13h00 Renforcement Musculaire Laetitia	12h15-13h00 body pump MARINE	12h15-13h Cuisses Abdos-Fessiers Marine		12h00-12h30 Stretching Kevin
	13h00-13h45 Pilates Zina	13h00-13h30 Total cycling Elodie	13h00-13h30 Stretching Laetitia	13h00-13h30 Total cycling MARINE	13h00-13h30 Stretching Marine		
S o i r	18h00-18h45 Renforcement Musculaire Laetitia	18h00-18h45 cuisses abdos fessiers Laetitia	18h-18h30 lia debutant Elodie	18h00-18h30 Total cycling Hugo	18h00-18h45 Cuisses Abdos Fessiers Marine		
	18h45-19h15 Stretching Laetitia	18h45-19h30 lia inter Laetitia	18h30-19h00 step debutant Elodie	18h30-19h15 Zumba Jean François	18h45-19h30 Body Pump Marine		
	17h45-19h15 19h15-20h45 YOGA	19h30-20h00 Total muscu Hugo	19h00-19h45 Body Pump Elodie	19h15-20h00 Cuisses Abdos-Fessiers Jean François			
		20h00-20h30 Total cycling Hugo	19h45-20h15 Total cardio hugo	20h00-20h45 Step Intermediaire Jean François			

Fait le 8/01/2018 "sous réserve de modifications"

Planning cours d'aquagym

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	09 h / 21h	09 h/21h	09 h/21h	09 h /21h	09 h/21h	09 h / 19h00	09 h / 17 h
M a t i n	10h-10h45 Aquagym Rémy	10h-10h45 Aquagym Rémy		10h-10h45 Aquagym Janet	10h-10h45 Aquagym Janet	9h45-10h30 Aquagym Janet	9h45-10h30 Aquagym Janet
	11h-11h45 Aquagym Rémy	11h-11h45 Aquagym Rémy		11h-11h45 Aquagym Janet	11h-11h45 Aquagym Janet	10h30-11h15 Aquagym Janet	10h30-11h15 Aquagym Janet
M i d i	12h15-13h aquagym Rémy	12h15-13h aquagym Rémy		12h15-13h aquagym Janet	12h15-13h Aquagym Janet		
S o i r			15h00-16h45 Nage libre enfants				
			17h30-18h15 aquagym Janet	17h-17h45 Aquagym Janet			
			18h-30-19h15 aquagym Janet	18h00-18h45 Aquagym Janet			

La surveillance de la piscine n'est pas assurée en dehors des créneaux d'aquagym et nage libre enfants indiqués ci dessus.