

Planning 2011/2012

FITNESS		9h30 à 10h15	12h15 à 13h	15h25 à 16h10	17h45 à 18h30	18h30 à 19h15	19h15 à 20h
	LUNDI	LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS romain		LES MILLS SH'BAM sylvie	LES MILLS SH'BAM romain	Power Pump romain	LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS romain
	MARDI	ABDOS FESSIERS STRETCH sylvie	LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS romain		F A C romain	HI-LO romain	19H15 à 19H45 ABDOS FLASH romain
	MERCREDI	cardio training romain			Body sculpt fabrice	Step 1 fabrice	19H15 à 19H45 ABDOS FLASH fabrice
	JEUDI	F A C romain	LES MILLS SH'BAM sylvie		PILATES sylvie	LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS sylvie	LIA sylvie
	VENDREDI	Body sculpt sylvie		LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS sylvie	Step 1 sylvie	F A C sylvie	LES MILLS SH'BAM sylvie
	SAMEDI	PILATES sylvie	LES MILLS SH'BAM 10h15 à 11h sylvie				

horaires d'ouverture

undi au vendredi : 7h à 20h30
samedi : 9h à 16h
dimanche : 10h à 12h

AQUAGYM		9h30 à 10h15	12h15 à 13h	14h30 à 15h15	17h à 17h45	17h45 à 18h30	18h30 à 19h15	19h15 à 20h
	LUNDI	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	Aqua dynamique	ECOLE NATATION
	MARDI	Aqua dynamique	10H30 à 11H15 Aqua Gym	Aqua Gym	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	Aqua dynamique
	MERCREDI	9H à 11h45 ECOLE NATATION	Aqua dynamique	Aqua dynamique	15h30 à 17h45 ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	Aqua dynamique
	JEUDI	Aqua gym	Aqua gym	Aqua gym	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	Aqua dynamique
	VENDREDI	10H30 à 11H15 Aqua dynamique		Aqua gym	ECOLE NATATION	ECOLE NATATION	Aqua dynamique	
	SAMEDI	9h à 10h30 Bébé nageur	10h30 à 11h15 Aqua dynamique	14h à 14h45 Aqua bike hors abonnement	15h à 15h45 Aqua bike hors abonnement			
	DIMANCHE	10H à 12H Bébé nageur						

Cours Fitness

Body sculpt : Ce cours est la réponse exacte à toutes les attentes en terme d'objectifs dans le domaine du raffermissement du corps.

Pilates : L'objectif est de développer le corps et l'esprit de manière harmonieuse. Vous vous concentrez sur le centre (POWERHOUSE) c'est-à-dire les abdominaux et les fessiers, mais vous ne fatiguez pas votre cœur.

La Méthode Pilates vous fait gagner en puissance et en grâce.

Step 1 : chorégraphie construite autour de la plate-forme niveau débutant, avancé, confirmé

ABDOS FLASH : 20 mn de travail intensif visant à sculpter votre ceinture abdominale

FAC : tonifiez et raffermissez harmonieusement vos cuisses, fesses, hanches et abdominaux grâce à des exercices simples. .

Accessible à tous niveaux

Power pump : pour ceux et celles qui souhaitent agir sur l'ensemble de leur silhouette

abdo, fessier, stretch Un cours pour sculpter les abdos et les fessiers avec des exercices efficaces complété par un quart d'heure d'étirement

LIA : chorégraphie de niveau intermédiaire pour ceux qui veulent bouger

cardio jump : cours cardio sans chorégraphie accessible à tous

HILO : chorégraphie dynamique niveau débutant

sh'bam : cours cardio pour transpirer en s'amusant avec des chorégraphies simples exécutées sur des tubes populaires et les hits du moment

body combat : puissant cours cardio à base de mouvements inspirés des sports de combat et arts martiaux

aqua gym : la résistance de l'eau permet de muscler l'ensemble du corps tout en douceur.

Bébé nageurs : réservés aux bébés et leurs parents pour partir à la découverte du milieu aquatique.