PLANNINGDECOURS

St Pierre du Mont

À PARTIR DU 30 AOÛT 2021



ABDOS FLASH

AQUA 26 COURS AQUA / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' **ESPACE AQUA** LUNDI MARDI **MERCREDI VENDREDI** SAMEDI 8h30 **AQUA FITNESS** 9h30 **AQUA FITNESS AQUA MINCEUR AQUA FITNESS** 10h30 **AQUA MINCEUR AQUA FITNESS AQUA MINCEUR** 12h30 **AQUA FITNESS** 15h15 **AQUA FITNESS AQUA FITNESS** 17h30 **AOUA MINCEUR AOUA BOXE** 18h30 19h30 **AQUA FITNESS AQUA MINCEUR**

cours vidéo **RPM** 8 COURS «LIVE» ET 41 COURS «VIDÉO» / SEMAINE SALLE **RPM** LUNDI MARDI **MERCREDI JEUDI** VENDREDI SAMEDI **DIMANCHE** THE TRIP 8h00 THE TRIP () sprint O Sprin O RPM THE TRIP THE TRIP 9h30 RPM ... **⊙** sprin **ORPM** O RPM 10h30 LesMILLS **RPM** ... 10h45 LesMILLS **RPM** 12h30 THE TRIP THE TRIP THE TRIP O Sprint 15h30 THE TRIP THE TRIP O RPM 16h30 THE TRIP O THE TRIP () Sprint () Sprin 17h30 O THE TRIP LESMILLS RPM ... RPM ... O Sprint RPM THE TRIP 18h30 LESMILLS RPM a RPM 50 19h15 19h30 O THE TRIP OTHE TRIP

FREE DANCE

AQUABIKE*

ESPACE	O COCINE AQUIDILE, CENTRINE DESCRIPTION 1-10							
AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
10h45						AQUABIKE		
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE			
12h30				AQUABIKE				
17h30					AQUABIKE			
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE					
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE				

* non compris dans le forfait

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30		HITT			BOXING
17h30	TRX		BOXING	TRX	
18h30		TRX		BOXING	
19h30	CROSS TRAINING		HITT		

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

Horaires Garderie: Lundi: 17h15-19h30*

Du Mardi au Jeudi: 9h15-11h30 & 17h15-19h30 Vendredi: 9h15-11h30

SALLE

FITNESS

9h30

10h15

10h30

11h15

12h30

17h30

18h15

18h30

19h15

LUNDI

ABDOS FESSIERS CUISSES

PILATES

ABDOS FESSIERS CUISSES

LESMILLS BODYBALANC

LesMills

MARDI

PILATES

ABDOS FLASH

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.

Horaires du Club: Du Lundi au Vendredi : 9h-21h Samedi: 9h-12h30

> **Horaires Accès Libre*:** Tous les jours de 7h à 23h

