

PLANNING COURS COLLECTIFS (à compter du 5 septembre 2011)

	LUNDI 9h00-21h30	MARDI 9h00-21h30	MERCREDI 9h00-21h30	JEUDI 9h00-21h30	VENDREDI 9h00-21h00	SAMEDI 10h00-14h00	DIMANCHE 10h00-14h00					
09h15	BODYPUMP Aqua Minceur	AFC Aqua Body			STEP débutant Aqua Bike							
10h00	Abdos Flash Aqua Dos	SH'BAM Aqua Bike	Abdos Flash	Aqua Minceur	Abdos Flash Aqua Form	Abdos Flash						
10h15	Stretch (45)		Stretch (45)				AFC					
10h30	Aqua Bike											
11h00				Aqua Bike		Stretch (30)	Aqua Bike					
11h30												
12h15		Abdos Flash		Abdos Flash								
12h30	AFC		Aqua Bike		Aqua Box							
13h15	Stretch (15)			Stretch (15)								
15h00	Association 14h00-15h00				Association 14h00-15h30							
15h45		Aqua Form Aqua Abdos		Aqua Minceur Aqua Dos								
17h30	Abdos Flash Aqua Minceur		Abdos Flash		Abdos Flash							
17h45												
18h30	Aqua Box 	Aqua Bike 	Aqua Minceur	Aqua Bike STEP débutant	Body Dance 							
19h15	Abdos Flash		Stretch (15)	Abdos Flash								
19h30	STEP confirmé Aqua Bike				African'Kiff							
20h30	Tai-chi			Aqua BALL								
Durée Moyenne des cours 45 min sauf :			Aqua Bike	Aqua Dos	Aqua Abdos	30 min		Abdos Flash	15 min		RPM XL	60 min

RAPPEL : pendant les cours,
la serviette est obligatoire et la
ponctualité préférable.