

























PLANNING SAISON 2011/2012


		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
		salle A	salle B	salle A	salle B	salle A	salle B	salle A	salle B	salle A	salle B
MATIN	9H30	Abdos jambes	Pilates*(C)	Body sculpt	Séniors	Gym Douce		Step 1	Séniors		Yoga (C)
	10H30	Aquagym		Stretch		Aquagym		Body sculpt			à 10h45
APRES-MIDI	12h30	Body sculpt		Abdos jambes				Spinpower		Stretch(C)	
	14h30			Abdos jambes						Body sculpt	
	15h30			Stretch(C)							
	16h30						kid dance	3-5 ans			
SOIR	17H30	Body sculpt		Abdos jambes	Aéro 1	Step 1	Body sculpt	Abdos jambes		Body sculpt	3-5 ans
											6-8 ans
	18H30	Step 2	Stretch	Aéro 2					Step 2	Aéro 2	Abdos jambes
		Spinpower		Pilates**(C)		Spinpower	9-12 ans	Aquagym		Arts martiaux mixtes (C)	6-8 ANS
	19H30		Hip-Hop			Abdos jambes			Step'IN		I-dance
Kick boxing (C)			Spinpower		Kick boxing (C)	Aquagym					
20H30	special abdos 30'					Stretch		special abdos 30'			

COURS DE NATATION (30 MIN)

LUNDI ET MERCREDI

ENFANTS 18H30 ADULTES 19H00

		SAMEDI		DIMANCHE	
		salle A		salle A	
MATIN	9H30	Body sculpt	Aquagym	10H00	Body sculpt
	10H30	Step 1		11H00	
APRES-MIDI	14H30		9-12 ans(c)		



cours de danse pour les 8-12 ans
kid dance

cours non inclus dans nos forfaits
l'accès à la seance se fait aux tickets