

# Les cours collectifs fitness

Sous réserve de modification

## SEMAINE IMPAIRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Pilates 09:00 - 09:45	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Cuisses abdos fessiers 09:00 - 09:45	Sophrologie 09:00 - 09:30	Réveil musculaire 09:00 - 09:30
10:00	Sophrologie 09:45 - 10:15	Stretching 10:00 - 10:30	Swiss Ball 10:00 - 10:45	Pilates 10:00 - 10:45	Circuit training 10:00 - 10:45	Gym douce 09:45 - 10:15	
11:00						Spécial dos 10:30 - 11:15	
12:00	Aqua Sophro 12:00 - 12:30						
13:00							
14:00				Marche GR34 14:00 - 15:45			
15:00							
16:00	Gym douce 16:00 - 16:30						
17:00	Renf. musculaire 16:45 - 17:30	Spécial dos 17:00 - 17:45	Circuit training 17:00 - 17:45	Stretching 17:00 - 17:30	Swiss Ball 17:00 - 17:45	Renf. musculaire 17:00 - 17:45	
18:00		Yoga 17:45 - 18:45	Body sculpt 18:00 - 18:45	Yoga 17:45 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45	Gym douce 18:00 - 18:30	
19:00							

## SEMAINE PAIRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Pilates 09:00 - 09:45	Réveil musculaire 09:00 - 09:30	Cuisses abdos fessiers 09:00 - 09:45	Yoga 09:00 - 10:00	
10:00	Sophrologie 09:45 - 10:15	Gym douce 10:00 - 10:30	Swiss Ball 10:00 - 10:45	Pilates 10:00 - 10:45	Circuit training 10:00 - 10:45	Body sculpt 10:00 - 10:45	
11:00						Marche GR34 11:00 - 12:45	
12:00	Aqua Sophro 12:00 - 12:30						
13:00							
14:00				Marche GR34 14:00 - 15:45			
15:00							
16:00	Gym douce 16:00 - 16:30						
17:00	Renf. musculaire 16:45 - 17:30	Spécial dos 17:00 - 17:30	Circuit training 17:00 - 17:45	Stretching 17:00 - 17:30	Swiss Ball 17:00 - 17:45	Abdos fessiers 17:00 - 17:45	
18:00		Sophrologie 17:45 - 18:15	Body sculpt 18:00 - 18:45	Yoga 17:45 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45	Swiss Ball 18:00 - 18:45	
19:00							

# Les cours collectifs aquatiques

Sous réserve de modification

## LE PLANNING AQUATIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00							
10:00		Marche aquatique 10:00 - 12:00 <i>Plage de Trestraou</i>	Marche aquatique 10:00 - 12:00 <i>Plage de Trestraou</i>	Aqua circuit training 10:45 - 11:30	AquaMix 10:45 - 11:30		
11:00	AquaGym 10:45 - 11:30						
12:00	AquaMix 11:45 - 12:30			AquaBike 11:45 - 12:30	AquaGym 11:45 - 12:30		
13:00	FERMETURE DES BASSINS POUR TOUS LES CLIENTS DE 13:00 À 14:00						
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Aqua circuit training 16:45 - 17:30	AquaGym 16:45 - 17:30	AquaBike 16:45 - 17:30	AquaGym 16:45 - 17:30	AquaBike 16:45 - 17:30		
18:00	AquaBike 17:45 - 18:30	AquaMix 17:45 - 18:30	Aqua circuit training 17:45 - 18:30	AquaMix 17:45 - 18:30	Aqua circuit training 17:45 - 18:30		
19:00							