

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS FITNESS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30	LES MILLS BODYBALANCE 55'	BODY SCULPT LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	BODY SCULPT	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'
10h30	STRETCHING	LES MILLS BODYBALANCE 55'		GYM DOUCE	STRETCHING	LES MILLS RPM 45'
12h30	BODY SCULPT LES MILLS RPM 45'	CARDIO ATTACK	LES MILLS GRIT 30' LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	CROSS TRAINING	
17h30	CARDIO ATTACK	CROSS TRAINING	BODY SCULPT LES MILLS RPM 45'	GYM STRETCH	LES MILLS BODYBALANCE 55'	
18h00					LES MILLS GRIT 30'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 55'	C.A.F LES MILLS RPM 45'	CARDIO BOXE	LES MILLS RPM 45' ZUMBA	BODY SCULPT LES MILLS RPM 45'	
19h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	ZUMBA	CROSS TRAINING		

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

AQUA 

**GIGA****AFIT**  
MANOSQUE 

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00	AQUA RENFO	AQUA RENFO	AQUA CARDIO	AQUA BOXING	AQUA TRAINING	BEBE AQUA
10h00	AQUA CARDIO	AQUA BOXING	AQUA TRAINING		AQUA RENFO	KID AQUA
11h00		BIKE and RUN		AQUA TRAINING	STAND UP	STAND UP
12h00						
12h30	AQUA BOXING	AQUA TRAINING	STAND UP 14h00-14h45 KID AQUA <i>initiation</i> 14h45-15h30 KID AQUA <i>perfectionnement</i>	AQUA JUMP		
17h00	AQUA BOXING	BIKE and JUMP	AQUA RENFO	STAND UP	BIKE AND ARMS	
18h00	BIKE and RUN		AQUA CARDIO	AQUA JUMP	AQUA TRAINING	
19h00	AQUA JUMP	AQUA CARDIO		BIKE and RUN	AQUA BOXING	
20h00	BIKE and JUMP	AQUA BOXING	BIKE AND ARMS	AQUA TRAINING		

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.