

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



**9H15-10H00**  
**PUMP**

**10H15-11H00**  
LES MILLS  
**BODYJAM**

**12H30-13H15**  
**CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS**

**15H00-15H30**  
**INITIATION  
MUSCULATION  
SUR RDV**

**19H15-20H00**  
 **ZUMBA**

**19H15-20H00**  
**RPM / BIKE**

**9H15-10H00**  
**CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS**

**10H15-11H00**  
**BALANCE**

**11H00-11H30**  
**INITIATION  
CARDIO  
SUR RDV**

**12H30-13H15**  
**PUMP**

**18H30-19H15**  
**BALANCE**

**19H30-20H30**  
LES MILLS  
**BODYATTACK**

**9H00-10H00**  
**ZUMBA  
STEP**

**10H15-11H00**  
**POSTURAL  
BALL**

**11H00-11H30**  
**INITIATION  
MUSCULATION  
SUR RDV**

**12H30-13H15**  
**BOXE  
AND BIKE**

**19H30-20H30**  
 **ZUMBA**

**19H30-20H30**  
**RPM / BIKE**

**9H00-10H00**  
 **ZUMBA**

**10H15-11H00**  
**PUMP**

**12H30-13H15**  
**ZUMBA  
STEP**

**15H00-15H30**  
**INITIATION  
CARDIO  
SUR RDV**

**18H30-19H15**  
LES MILLS  
**BODYJAM**

**19H30-20H30**  
**BALANCE**

**9H15-10H00**  
**BOXE**

**10H15-11H00**  
**STRETCHING**

**12H30-13H15**  
LES MILLS  
**BODYJAM**

**18H30-19H15**  
**CROSS  
TRAINING**

**19H30-20H30**  
**STEP**

**10H15-11H00**  
**PUMP**

**11H15-12H00**  
**RPM / BIKE**

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

La durée effective des cours est de 45 minutes.

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

Les cours avec moins de 3 adhérents pourront être annulés le Jour J