

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>9H45 - 10H45 ★</p> <p><b>yoga</b></p> <p>HORS ABONNEMENT</p>	<p>9H30 - 10H30 ★</p> <p>ANIMATION MUSCULATION CIRCUIT &amp; CROSS</p>		<p>9H30 - 10H30 ★</p> <p>ANIMATION MUSCULATION, CIRCUIT &amp; CROSS</p>		<p>9H30 - 10H30 ★</p> <p>ANIMATION MUSCULATION CIRCUIT &amp; CROSS</p>	<p>9H30 - 10H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>
<p>11H15 - 12H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>9H30 - 10H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>				<p>10H00 - 11H00 ★</p> <p><b>yoga</b></p> <p>HORS ABONNEMENT</p>	<p>10H30 - 11H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>
<p>12H30 - 13H15</p> <p><b>GIGA CAF</b> ★</p>	<p>10H30 - 11H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p><b>GIGA HIIT</b> ★</p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>		<p>11H15 - 12H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>
<p>13H30 - 14H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION CIRCUIT &amp; CROSS</p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION CIRCUIT &amp; CROSS</p>	<p>13H30 - 14H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>	<p>12H30 - 13H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION CIRCUIT &amp; CROSS</p>		<p>12H15 - 12H45</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>
<p>14H30 - 15H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>	<p>13H30 - 14H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>13H30 - 14H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>14H15 - 15H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>13H30 - 14H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>		
<p>15H15 - 16H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION, CIRCUIT &amp; CROSS</p>	<p>14H30 - 15H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>	<p>14H30 - 15H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>15H15 - 16H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION, CIRCUIT &amp; CROSS</p>	<p>14H30 - 15H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>		
<p>16H15 - 17H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>15H15 - 16H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>15H30 - 16H00</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>	<p>17H00 - 17H45</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>15H15 - 16H15</p> <p>ANIMATION MUSCULATION, CIRCUIT &amp; CROSS</p>		
<p>17H15 - 18H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>16H15 - 17H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>16H15 - 17H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>18H30 - 19H15</p> <p><b>GIGA CAF</b> ★</p>	<p>17H00 - 17H45</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>		
<p>18H45 - 19H30</p> <p><b>GIGA PUMP</b> ★</p>	<p>17H15 - 18H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>17H15 - 18H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>19H20 - 20H05</p> <p><b>LES MILLS SH'BAM</b> ★</p>	<p>18H00 - 18H30</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>		
<p>19H45 - 20H30</p> <p><b>GIGA CARDIO</b> ★</p>	<p>18H15 - 18H45</p> <p><b>LES MILLS sprint</b></p>	<p>18H15 - 19H00</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>	<p>20H05 - 20H35</p> <p><b>GIGA HIIT</b> ★</p>	<p>18H45 - 19H30</p> <p><b>GIGA COMBAT</b> ★</p>		
	<p>19H00 - 19H45</p> <p><b>LES MILLS BODYJAM</b> ★</p>	<p>19H15 - 20H15</p> <p><b>BOXE</b> ★</p>		<p>19H45 - 20H30</p> <p><b>LES MILLS BODYJAM</b> ★</p>		
	<p>20H00 - 20H45</p> <p><b>GIGA COMBAT</b> ★</p>	<p>20H30 - 21H15</p> <p><b>LES MILLS RPM®</b></p>				

★ Cours avec coach

Boxe sur réservation

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 vous être refusé par mesure de sécurité.

Le port de chaussures de sport réservées exclusivement pour l'intérieur, ainsi qu'une grande serviette sont obligatoires.

GIGAFIT Creil / Verneuil

1024 Avenue du Tremblay  
60100 Creil  
Tel. 03 44 25 36 60



Gigafit  
Creil/Verneuil



Gigafit  
France

Retrouvez-nous sur  
[www.gigafit.fr](http://www.gigafit.fr)

# PLANNING DE COURS PISCINE

# GIGA FIT

CREIL/VERNEUIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 - 10H45 ★ AQUACIRCUIT			09H30 - 10H15 AQUASCULPT		10H00 - 10H45 AQUABIKING	10H00 - 10H45 ★ AQUAFITNESS
			10H30 - 11H15 AQUAMIX		11H00 - 11H45 AQUAMIX	11H00 - 11H45 ★ AQUABIKING
	12H15 -13H15 CRENEAU NAGE LIBRE		12H15 -13H15 CRENEAU NAGE LIBRE			
15H15 -17H30 CRENEAU NAGE LIBRE		16H15 -17H30 CRENEAU NAGE LIBRE		16H15 -21H00 CRENEAU NAGE LIBRE	15h15 -17H30 CRENEAU NAGE LIBRE	
18H30 - 19H15 AQUASCULPT	18H15 -20H30 CRENEAU NAGE LIBRE	18H45 - 19H30 ★ AQUABIKING	18H15 -20H30 CRENEAU NAGE LIBRE			
19H30 - 20H15 AQUAMIX		20H00 - 20H45 ★ AQUAFITNESS				

- Réservation obligatoire  
- Passage à la douche savonneuse sans le maillot de bain, bonnet et chaussures plastiques obligatoires  
- Démaquillage complet du visage

★ Cours Réservés exclusivement aux femmes

## A NOTER

Il est impératif de vous présenter à l'accueil au maximum 15 minutes avant le début des cours de piscine.

Au-delà, l'accès vous sera refusé.

Ex: cours à 10H30, arrivée possible jusqu'à 10h15 maximum à l'accueil.

## OUVERT 7J/7

LUNDI AU VENDREDI: 07H00 – 22H00

SAMEDI: 09H00 – 18H00

DIMANCHE: 09H00 – 13H00