

## COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### MATIN

09:00 1H <b>ABDOS FESSIERS</b> GIUNIPERO LAURENA	09:00 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> SOUAIDIA RIAD	08:30 1H <b>BODYSULPT</b> POULAIN ETIENNE	08:30 1H <b>CORE BACK TRAINING</b> POULAIN ETIENNE	09:00 1H <b>PILATES</b> DURAND LAETTITA	08:30 1H30 <b>YOGA</b> DULBECCO MARTINE	10:00 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> LAMASSET CLEMENCE
10:00 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> GIUNIPERO LAURENA	10:00 1H <b>ABDOS FESSIERS</b> SOUAIDIA RIAD	09:30 1H <b>CORE BACK TRAINING</b> POULAIN ETIENNE	09:30 1H <b>ABDOS FESSIERS</b> POULAIN ETIENNE	10:00 1H <b>STEP 1-2</b> DURAND LAETTITA	10:00 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> SOUAIDIA RIAD	11:00 1H LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> LAMASSET CLEMENCE
11:00 1H <b>STRETCHING</b> GIUNIPERO LAURENA	11:00 1H LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> SOUAIDIA RIAD	10:30 1H <b>STRETCHING</b> POULAIN ETIENNE	10:30 1H <b>BODYSULPT</b> GIUNIPERO LAURENA	11:00 45MIN <b>STRETCHING</b> DURAND LAETTITA	11:00 1H LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> SOUAIDIA RIAD	
		11:30 1H LES MILLS <b>BODYJAM</b> LAMBERT MAUD				

### MIDI

12:30 1H LES MILLS <b>BODYJAM</b> DURAND LAETTITA	12:30 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> GIUNIPERO LAURENA	12:30 1H <b>ABDOS FESSIERS</b> LAMBERT MAUD	12:30 1H LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> LAOUDI BELKACEM	12:30 1H <b>ZUMBA</b> GRABSI FETHI	12:00 1H <b>STRETCHING</b> SOUAIDIA RIAD	13:30 45MIN <b>CINÉ YOGA</b>
13:30 45MIN LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> DURAND LAETTITA		13:30 45MIN <b>CINÉ BODY SCULPT</b>		13:30 1H <b>CINÉ YOGA</b>	13:30 45MIN <b>CINÉ YOGA</b>	

### APRÈS MIDI

14:00 1H <b>CINÉ BODY SCULPT</b>	14:00 1H <b>CINÉ BODY BOXE</b>	14:00 1H <b>CINÉ BODY BOXE</b>	14:00 1H <b>CINÉ YOGA</b>	14:00 1H <b>YOGA</b> RINFRAY FRANCOISE		14:00 30MIN <b>CINÉ PILOXING</b>
15:00 1H <b>CINÉ SH'BAM</b>	15:00 1H <b>CINÉ YOGA</b>	15:00 45MIN <b>CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS</b>	15:00 1H <b>CINÉ PILATES</b>	15:00 1H <b>YOGA</b> RINFRAY FRANCOISE		15:00 1H <b>CINÉ BODY SCULPT</b>
16:00 30MIN <b>ABDOS FESSIERS</b> POULAIN ETIENNE	16:00 1H <b>ABDOS STRETCHING</b> POULAIN ETIENNE		16:00 30MIN <b>CINÉ PILOXING</b>	16:00 30MIN <b>CORE BACK TRAINING</b> POULAIN ETIENNE		16:00 1H <b>CINÉ YOGA</b>
16:30 1H <b>CORE BACK TRAINING</b> POULAIN ETIENNE			16:30 1H <b>CINÉ BODY COMBAT</b>	16:30 1H <b>STRETCHING</b> POULAIN ETIENNE		16:30 30MIN <b>CINÉ STRETCHING</b>

### SOIR

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

17:30 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> SOUAIDIA RIAD	17:00 1H30 <b>YOGA</b> DULBECCO MARTINE	17:30 1H <b>PILATES</b> LAOUDI BELKACEM	17:30 1H <b>STEP 1</b> GIUNIPERO LAURENA	17:30 1H LES MILLS <b>BODYJAM</b> GIUNIPERO LAURENA	17:30 1H <b>CROSS TRAINING</b> SOUAIDIA RIAD	
18:30 1H <b>CROSS TRAINING</b> SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS <b>BODYJAM</b> LAOUDI BELKACEM	18:30 1H LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> GIUNIPERO LAURENA		
19:30 1H <b>STEP 2</b> GOLLNICK LAURA	19:30 1H  GRABSI FETHI	19:30 1H LES MILLS <b>BODYPUMP</b> GIUNIPERO LAURENA	19:30 1H LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> SOUAIDIA RIAD	19:30 1H <b>STEP 2</b> GIUNIPERO LAURENA		
20:30 1H LES MILLS <b>BODYJAM</b> GOLLNICK LAURA	20:30 1H <b>CORE BACK TRAINING</b> POULAIN ETIENNE	20:30 1H <b>STRETCHING</b> GIUNIPERO LAURENA	20:30 1H <b>CROSS TRAINING</b> SOUAIDIA RIAD	19:30 1H <b>CINÉ SPINNING</b>		

Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs). Tout changement sera signalé à l'accueil du club.

**TEL : 04 93 90 01 27**

Route de la Roquette - 06250

Ouvert 7J/7 de 7h à 22h du lundi au vendredi et de 8h à 20h le samedi, dimanche et jours fériés

## COURS VÉLOS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### MATIN

10:30 1H

CINÉ  
SPINNING

10:30 1H'

LES  
MILLS  
RPM

GIUNIPERO LAURENA

10:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

GIUNIPERO LAURENA

10:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

CHAGNEAU STEEVE

10:30 1H

CINÉ  
SPINNING

10:30 1H

CINÉ  
SPINNING

09:00 1H

LES  
MILLS  
RPM

LAMASSET CLEMENCE

### MIDI

12:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

GIUNIPERO LAURENA

12:30 1H'

CINÉ  
SPINNING

12:30 1H

CINÉ  
SPINNING

12:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

GIUNIPERO LAURENA

12:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

GIUNIPERO LAURENA

12:30 1H

CINÉ  
SPINNING

12:30 45MIN'

CINÉ  
SPINNING

### SOIR

19:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

SOUAIDIA RIAD

19:30 1H'

LES  
MILLS  
RPM

SOUAIDIA RIAD

19:30 1H

CINÉ  
SPINNING

19:00 1H

LES  
MILLS  
RPM

CHAGNEAU STEEVE

19:30 1H

CINÉ  
SPINNING

18:30 1H

LES  
MILLS  
RPM

SOUAIDIA RIAD

18:30 1H

CINÉ  
SPINNING

## CIRCUIT MINCEUR / ORIENTATION

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### MIDI

12:30 1H

**ORIENTATION**

SOUAIDIA RIAD

### APRÈS MIDI

15:00 1H

**ORIENTATION**

SOUAIDIA RIAD

### SOIR

18:30 1H

**ORIENTATION**

GIUNIPERO LAURENA

