

COURS COLLECTIFS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

09:30 1H BODYSULPT STIEN JULIE	08:30 1H CUISSES ABDOS FESSIERS JOUANNY JOEL	08:00 1H BODYSULPT STIEN JULIE	08:30 1H PILATES BOURGEOIS ELODIE	08:30 1H CXWORX BODYBALANCE STIEN JULIE	09:00 45MIN TAILLE ABDOS FESSIERS STIEN JULIE	10:30 1H LESMILLS BODYPUMP BOUSCAILLOU BENOIT
10:30 1H PILATES STIEN JULIE	09:30 1H STRETCHING DURAND LAETTITA	09:00 30MIN STRETCHING STIEN JULIE	09:30 1H LESMILLS BODYBALANCE BOURGEOIS ELODIE	09:30 1H LESMILLS BODYPUMP STIEN JULIE	09:45 45MIN LESMILLS BODYPUMP STIEN JULIE	11:30 1H LESMILLS BODYBALANCE BOUSCAILLOU BENOIT
11:30 1H LESMILLS BODYPUMP MATIATOS DENIS	10:30 1H STEP 2 DURAND LAETTITA	09:30 1H LESMILLS BODYPUMP FELIX CYRILLE	10:30 1H YOGA VINYASA BOURGEOIS ELODIE	11:30 1H CUISSES ABDOS FESSIERS TAJOURI SONIA	10:30 1H LESMILLS BODYATTACK STIEN JULIE	
	11:30 1H LESMILLS BODYBALANCE MATIATOS DENIS	10:30 1H LESMILLS BODYBALANCE FELIX CYRILLE			11:30 1H PILATES TAJOURI SONIA	

MIDI

12:30 1H CXWORX BODYBALANCE MATIATOS DENIS	12:30 1H LESMILLS BODYPUMP STIEN JULIE	12:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT FELIX CYRILLE	12:30 1H LESMILLS BODYATTACK STIEN JULIE	12:30 1H PILATES TAJOURI SONIA	12:30 1H ZUMBA TAJOURI SONIA	
---	---	---	---	---	---	--

APRÈS MIDI

15:30 1H BODYSULPT JOUANNY JOEL	16:30 1H TAILLE ABDOS FESSIERS JOUANNY JOEL	16:30 1H LESMILLS BODYBALANCE STIEN JULIE	16:30 1H BODYSULPT FELIX CYRILLE	16:15 30MIN LESMILLS CXWORX FELIX CYRILLE		
16:30 1H STRETCHING JOUANNY JOEL				16:45 45MIN STEP 1 FELIX CYRILLE		

SOIR

17:30 1H LESMILLS BODYATTACK MATIATOS DENIS	17:30 1H LESMILLS BODYJAM FELIX CYRILLE	17:30 1H CROSS TRAINING STIEN JULIE	17:30 1H ABDOS STRETCHING FELIX CYRILLE	17:30 1H LESMILLS BODYPUMP FELIX CYRILLE	17:00 1H BODY PUMP CXWORX MATIATOS DENIS	17:00 2H YOGA DYNAMIQUE RINFRAY FRANCOISE
18:30 1H BODY PUMP CXWORX MATIATOS DENIS	18:30 1H PILATES FELIX CYRILLE	18:30 1H TAILLE ABDOS FESSIERS STIEN JULIE	18:30 1H LESMILLS BODYJAM FELIX CYRILLE	18:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT FELIX CYRILLE		
19:30 1H LESMILLS BODYBALANCE CAMARA FABIENNE	19:30 1H LESMILLS BODYATTACK STIEN JULIE	19:30 1H LESMILLS BODYPUMP MATIATOS DENIS	19:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT DEL MONACO PATRICIA	19:30 1H ZUMBA MEUNIER SOPHIE		

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI****DIMANCHE**

20:30 1H

**KUDURO
FIT**

CAMARA FABIENNE

20:30 30MIN

LESMILLS
CXWORX

STIEN JULIE

20:30 1H

LESMILLS
BODYATTACK

MATIATOS DENIS

20:30 30MIN

LESMILLS
CXWORX

FELIX CYRILLE

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 38 02 24

Rue Jean Jaurès - 06400

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

COURS AQUATIQUES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

09:15 45MIN'

AQUAGYM

COURS VÉLO

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

07:30 45MIN CINÉ SPINNING	07:30 45MIN CINÉ SPINNING	07:30 45MIN CINÉ SPINNING	07:30 45MIN CINÉ SPINNING	07:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING
08:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING	08:30 45MIN CINÉ SPINNING	09:30 45MIN CINÉ SPINNING	09:30 1H LES MILLS RPM BOUSCAILLOU BENOIT
09:30 45MIN CINÉ SPINNING	09:30 1H SPINNING STIEN JULIE	09:30 45MIN CINÉ SPINNING	09:30 45MIN CINÉ SPINNING	09:30 45MIN CINÉ SPINNING	10:30 45MIN CINÉ SPINNING	10:30 45MIN CINÉ SPINNING
10:30 1H LES MILLS RPM MATIATOS DENIS	10:30 45MIN CINÉ SPINNING	10:30 45MIN CINÉ SPINNING	10:30 45MIN CINÉ SPINNING	10:30 1H LES MILLS RPM STIEN JULIE	11:30 1H SPINNING STIEN JULIE	11:30 45MIN CINÉ SPINNING
11:30 45MIN CINÉ SPINNING	11:30 45MIN CINÉ SPINNING	11:30 45MIN CINÉ SPINNING	11:30 45MIN CINÉ SPINNING	11:30 45MIN CINÉ SPINNING		

MIDI

12:30 1H LES MILLS RPM STIEN JULIE	12:30 1H SPINNING FELIX CYRILLE	12:30 1H LES MILLS RPM MATIATOS DENIS		12:30 1H SPINNING FELIX CYRILLE	12:30 45MIN CINÉ SPINNING	12:30 45MIN CINÉ SPINNING
--	---------------------------------------	---	--	---------------------------------------	------------------------------	------------------------------

SOIR

18:30 1H SPINNING FELIX CYRILLE	18:30 1H LES MILLS RPM STIEN JULIE	18:30 1H LES MILLS RPM MATIATOS DENIS	18:30 45MIN CINÉ SPINNING	18:30 1H LES MILLS RPM MEUNIER SOPHIE	18:00 1H LES MILLS RPM MATIATOS DENIS	18:30 45MIN CINÉ SPINNING
19:30 45MIN CINÉ SPINNING	19:30 45MIN CINÉ SPINNING	19:30 45MIN CINÉ SPINNING	19:30 1H SPINNING FELIX CYRILLE	19:30 45MIN CINÉ SPINNING		

CIRCUIT MINCEUR / ORIENTATION

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

08:45 45MIN

CIRCUIT
MINCEUR

STIEN JULIE

11:30 1H

ORIENTATION

STIEN JULIE

APRÈS MIDI

14:00 45MIN

CIRCUIT
MINCEUR

FELIX CYRILLE

15:00 45MIN

CIRCUIT
MINCEUR

FELIX CYRILLE

SOIR

17:30 1H

ORIENTATION

FELIX CYRILLE

SMALL GROUP TRAINING

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

08:15 30MIN

LES MILLS
GRITCARDIO
MATIATOS DENIS

09:15 30MIN

LES MILLS
GRITFORCE
MATIATOS DENIS

MIDI

12:30 30MIN

LES MILLS
GRITFORCE
STIEN JULIE

12:15 30MIN

BOXMASTER
MATIATOS DENIS

APRÈS MIDI

16:15 30MIN

LES MILLS
GRITPLYO
MATIATOS DENIS

SOIR

19:45 30MIN

LES MILLS
GRITPLYO
MATIATOS DENIS

19:45 30MIN

BOXMASTER
FELIX CYRILLE

17:15 30MIN

BOXMASTER
STIEN JULIE

18:45 30MIN

LES MILLS
GRITFORCE
STIEN JULIE

