




















# FITNESS ET BIEN-ETRE

## A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2017

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI   |
|--|--|---|--|---|--|
| 10H00 - 11H00<br> ★             | 9H45 - 10H30<br>RENDEZ-VOUS<br>★ OCEANES   |   | 10H00 - 11H00<br> ★ |   | 10H30 - 11H15<br>   |
| 11H00 - 12H00<br>★<br>MEDITATION   |  | 11H00 - 11H45<br> ★                              |  |   | 11H15 - 12H00<br> ★ |
| 12H15 - 13H15<br>RENFO<br>avec  | 12H15 - 13H15<br> | 12H15 - 12H45<br><br>12H45 - 13H15<br>STRETCHING | 12H15 - 13H15<br>   | 12H30 - 13H00<br>CIRCUIT ★<br>12H15 - 13H00<br>Fitness à thème                                      |  |
|  |  |   | 13H30 - 14H30<br>STRETCHING  |   |  |
|  |  | 15H00 - 16H00<br>Grandir mieux<br>Nouveau ! <b>Ado'</b>   |  | 18H00 - 18H30<br> |  |
| 17H45 - 18H30<br>STEP  |  |   |  | 18H30 - 19H15<br>★ RENDEZ-VOUS<br>★ OCEANES   |  |
| 18H00-19H00 ★<br>               | 18H00 - 18H30<br>★<br>CIRCUIT  | 18H00 - 18H45<br>★<br>CIRCUIT   |  | 18H30 - 19H00<br> |  |
| 18H30 - 19H15<br>★<br>CIRCUIT  | 18H30 - 19H30<br> | 19H00-20H00<br>                                  | 18H30 - 19H15<br>RENFO   | 19H00 - 19H30<br>STRETCHING   |  |
| 19H15 - 20H00<br>STRETCHING  |  |   | 19H15 - 20H00<br>STEP  |   |  |

Intensité:

-  Cours doux
-  Cours rythmé
-  Cours intense
-  Activités Prémium
-  Inscription Circuit et Blueball