






PLANNING DES COURS DE MONFORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAPHOBIE 9h15 - 9h45	CAF 9h15 - 10h		DOS/ABDOS CONTROL 9h15 - 10h	BODY POW AIR 9h00 - 9h45
AQUAGYM 10h00 - 10h45	AQUAGYM 10h30 - 11h15	AQUAGYM 10h30 - 11h15	AQUAGYM 10h30 - 11h15	AQUAGYM 10h00 - 10h45
Piscine occupée 11h00 - 12h00		CROSSFIT 11H20 - 12h15		
AQUAGYM 12h30 - 13h15		BIKING 12h30 - 13h15 	BIKING 12h30 - 13h15 	CROSSFIT 12h 30- 13h30
CIRCUIT SILHOUETTE 14h30 - 16h00				
*				
MIX 19h00 - 19h45	AQUAGYM CAF 19h00-19h45	BODY POW AIR 19h00 - 19h45	CROSSFIT 19H00 -19H45	AQUAGYM 19h00-19h45
ZUMBA 19h45 - 20h30	BIKING 19h45 - 20h30 	AQUAGYM 19h45 - 20h30	BIKING 19h45-20h30 	STEP 19h45 - 20h30
	 S'INSCRIRE AUX COURS DE BIKING (10 vélos)			ABDOS FLASH 20h30 - 21h00

LUNDI 9 h 00 - 21 h 00
MARDI MERCREDI JEUDI 9 h 00 - 13 h 30 / 17 h 00 - 21 h 00
VENDREDI 9 h 00 - 13 h 30 / 18 h 00 - 21 h 30
SAMEDI DIMANCHE 9 h 00 - 12 h 30