

FITNESS PLANNING – 1er au 5 avril puis 11 au 30 avril 2017

Horaire d'ouverture du fitness | *Opening hours* 6h30 – 22h

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
9.00 - 10.00 SPINNING Jean-Phillippe 	9.00 - 10.00 YOGA FOR HEALTH & VITALITY Andy 	9.00 - 10.00 AQUAGYM Anthony 	9.00 - 10.00 CIRCUIT TRAINING Yazid 	Présence du coach de 8.30 à 10.00	08.30 - 9.30 NORDIC WALKING Yazid 	09.00 - 10.00 MOBILITE Anthony 
10.00 - 11.00 MOBILITE Anthony 	10.00 - 11.00 YOGA FOR RELAXATION & MEDITATION Andy 	10.00 - 11.00 STEP Anthony 	10.00 - 11.00 TAI CHI Marie-Elisabeth 	10.00 - 11.00 AQUAGYM Yazid 	10.00 - 11.00 STRETCHING Yazid 	10.00 - 11.00 AQUAGYM Anthony 
Présence du coach de 11.00 à 18.00	17.30 - 18.30 BURN Anthony 	17.00-18.00 BULKING CLUB 	17.30 - 18.30 GIRL SCUPLT Svitlana 	Présence du coach de 8.30 à 10.00, puis de 11.00 à 18.15		
18.30 - 19.30 SPINNING Anthony 	19.00 - 20.00 PILATES Anthony 	Présence du coach de 11.00 à 17.00	18.30 - 19.30 PILATES Svitlana 	18.15-19.15 SPINNING & ABDOS NIVEAU I Yazid 	Présence du coach de 11.00 à 16.00	Présence du coach de 11.00 à 18.00
	Présence du coach de 10.00 à 17.30		19.30 - 20.30 SPINNING Anthony 			

En gris, horaires auxquels nos coach sont généralement présents. Le jeudi, une présence est assurée de 10.00 à 20.30.
 Nos cours durent 50 minutes (ou 45 min pour l'aquagym). Qu'importe votre niveau, vous êtes les bienvenus
 (Veuillez noter que l'équipe du Fitness se réserve le droit de modifier le présent planning si nécessaire.)