

STUDIO FITNESS

LUNDI

●	Spinning	09h15
●	Bodypump	10h30
●	Bodypump	18h30
●	Zumba	19h30
●	Bodycombat	20h30

MARDI

●	TAF	08h30
●	TAF	09h30
●	Gym douce	10h30
●	Pilates	19h30
●	Spinning	20h30

MERCREDI

●	TBC	09h30
●	Spinning 1h30	10h30
●	TBC	18h30
●	Bodyjam	19h30
●	TAF	20h30

JEUDI

●	Pilates	08h30
●	Zumba	09h30
●	Bodybalance	10h30
●	Pilates ballon	14h00
●	Spinning	18h30
●	Bodybalance	19h30
●	Bodycombat	20h30

VENDREDI

●	Bodypump	08h30
●	Gym douce	09h30
●	Burning Circuit	10h30
●	Bodysculpt	18h30
●	Hip-hop	19h30

SAMEDI

●	Bodypump 45'	10h30
●	Zumba 45'	11h15
●	Bodysculpt	16h30
●	Spinning	17h30

DIMANCHE

●	Bodysculpt	10h30
●	Bodyjam intro	11h30
●	Maxicours	16h30

STUDIO ZEN & PISCINE

LUNDI

●	Gym douce	09h30
●	Aquagym	09h30
●	Conscience Corps.	10h30
●	Aquagym	12h00
●	Aquagym	18h30
●	Aquagym	19h30

MARDI

●	Aquagym	09h30
●	Aquagym	10h30
●	Aquagym	19h30
●	Pilates	20h30

MERCREDI

●	Bodybalance	09h30
●	Aquagym	10h30
●	Aquagym	18h30
●	Total body release	19h30

JEUDI

●	Aquagym	09h30
●	Yoga	09h30
●	Aquayoga	10h30

VENDREDI

●	Pilates	09h30
●	Pilates	10h30
●	Aquagym	10h30

SAMEDI

●	Bodybalance	09h30
●	Aquazumba	10h30

DIMANCHE

●	Aquagym	10h30
---	---------	-------

DESCRIPTIF

● CARDIOVASCULAIRE

● MUSCULAIRE

● BIEN ÊTRE

● DANSE

● AQUATIQUE

LES CONSEILS DU MONITEUR



Severine

En choisissant le Sport village, vous optez pour la sécurité et la santé.



Michael

Diététique et préparation physique: les atouts pour votre réussite.



Samir

En muscu, ne vous arrêtez pas à 15 répétitions, si vous pouvez en faire ne serait-ce qu'une de plus.



Harry

Rien de tel qu'une séance équilibrée, après chaque entraînement suit un étirement.



Nicolas

Le fitness est un combat bienvenue en première ligne.