

programme
saison
2010-2011
cours collectifs

TN	tous niveaux
INIT	initiation
DEB	débutant
INTE	intermédiaire

Cours accessibles dès votre arrivée et quelque soit votre niveau sportif.

• **RPM : n'oubliez pas de vous inscrire auprès des hôtesses une semaine à l'avance.**

• **Un cours peut être annulé par manque d'effectif.**

• **Certains cours de 14 heures peuvent être annulés pendant l'été.**

• **Un programme de remise en forme vous est proposé sur rendez-vous par un professeur.**

lundi

TN	A	9h30 / 10h15	F.A.C.
TN	A	10h15 / 11h15	Body Pump
TN	A	12h30 / 13h15	Body Step
TN	B	12h30 / 13h15	R.P.M.
TN	A	14h00 / 14h45	F.A.C.
TN	A	17h45 / 18h30	F.A.C.
TN	A	18h30 / 19h30	Body Step
TN	B	18h30 / 19h15	R.P.M.
TN	A	19h30 / 20h30	Body Balance
INIT	B	19h30 / 20h15	Initiation (sur inscription)

mardi

TN	A	9h30 / 10h15	Body Work
TN	A	10h15 / 11h15	Body Balance
TN	A	12h30 / 13h15	F.A.C.
TN	B	12h30 / 13h15	Lia Latino
TN	B	14h00 / 14h45	R.P.M.
TN	A	18h15 / 19h15	Body Pump
TN	B	18h15 / 19h00	Stretching
TN	A	19h15 / 20h15	Body Attack
TN	B	19h15 / 20h00	R.P.M.

mercredi

TN	A	10h00 / 11h00	Body Balance
TN	A	12h30 / 13h30	Body Pump
TN	A	18h00 / 19h00	Body Balance
TN	B	18h00 / 18h45	Step pour tous
TN	A	19h00 / 19h45	Body Step
TN	B	18h45 / 19h30	Lia latino
TN	B	19h30 / 20h15	R.P.M.

jeudi

TN	A	9h30 / 10h15	F.A.C.
TN	B	10h30 / 11h15	R.P.M.
TN	A	12h30 / 13h15	F.A.C.
TN	A	14h00 / 15h00	Body Balance
TN	A	18h15 / 19h00	Body Attack
TN	B	18h15 / 19h00	Body Work
TN	A	19h00 / 20h00	Body Pump

vendredi

TN	A	9h30 / 10h30	Body Pump
TN	A	10h30 / 11h15	Stretching
TN	A	12h30 / 13h30	Body Balance
TN	B	12h30 / 13h15	R.P.M.
TN	A	18h15 / 19h00	F.A.C.
TN	A	19h00 / 20h00	Body Pump*

*1^{er} vendredi du mois **Body Step**

ATTENTION
le cours surprise de juillet est annulé.

samedi

TN	A	9h30 / 10h15	F.A.C.
INIT	B	10h00 / 10h15	Initiation Body Pump
TN	A	10h15 / 11h15	Body Pump
TN	B	10h30 / 11h15	R.P.M.
TN	B	14h00 / 15h00	Cours surprise inscrit sur le tableau

dimanche

INIT	A	10h00 / 10h15	Initiation Body Pump
TN	A	10h15 / 11h15	Body Pump