

# AQUA A PARTIR DU 28/08

LUNDI    MARDI    MERCREDI    JEUDI    VENDREDI    SAMEDI    DIMANCHE

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30	AQUA CAF	AQUA BIKE		aquadynamic	AQUA BIKE		
10h00							aquatonus
10h30	AQUA BIKE	AQUA BOXE	MON BÉBÉ NAGEUR	AQUA BIKE	aquatonus		BIKE
11h00							AQUA BIKE
11h30			aquawork				
12h30	AQUA BIKE	aquadynamic		aquatonus	AQUA BIKE		
14h30	aquatonus	Préparation à l'accouchement en milieu aquatique		aquadynamic			
17h30	aquadynamic	aquatonus	AQUA BIKE	aquawork	aquadynamic		
18h30	aquawork	AQUA BIKE	AQUA BOXE	aquatonus	AQUA Buste		
19h00					AQUA CAF		
19h30	AQUA BIKE	AQUA CAF	aquadynamic	AQUA BIKE			

Tél : 07.67.61.83.80  
04,42,91,21,25  
[www.planform.fr](http://www.planform.fr)

**Horaires d'ouverture de l'Accueil du Club**  
Lundi au vendredi  
9h00 – 20h15  
Samedi  
9h00 – 13h00

# FITNESS A PARTIR DU 28/08

Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi      Dimanche

09h15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	09h15 LES MILLS <b>RPM</b>	09h15 core TRAINING	09h15 GYM TRAD	09h15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	09h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>RPM</b>
10h15 CAF	10h15 stretch	10h15 ZIMBA FIT	10h15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	10h15 Stretch	10h30 LES MILLS <b>RPM</b>	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>

12h30			12h30 Dilatés	12h30 core TRAINING	
12h30 LES MILLS <b>RPM</b>	12h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	12h30	12h30 CARDIO STRETCH	12h30 LES MILLS <b>RPM</b>	

17h30 LES MILLS <b>RPM</b>	17h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	17h30 Dilatés	
17h45 Stop			
18h00 core TRAINING	18h30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	18h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	

18h30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>		18h30 LES MILLS <b>RPM</b>	18h15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	18h00 CAF
19h30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19h30 LES MILLS <b>RPM</b>	19h30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19h00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	18h45 ZIMBA FIT
			19h00 LES MILLS <b>RPM</b>	

**LES MILLS  
GRIT SERIES**

Lundi : 12h30  
Mardi : 18h00  
Mercredi : 17h45  
            18h30  
Jeudi 17h45  
Vendredi : 13h00

Tél : 04,42,91,21,25  
07,67,61,83,80  
www.planform.fr

Horaires d'ouverture de  
l'Accueil du Club

Lundi au vendredi  
9h00—20h15

Samedi  
9h00 — 13h00