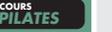
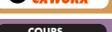


PROGRAMME DES COURS

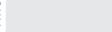
STUDIO PRINCIPAL

 Ce symbole désigne les cours donnés sur écran géant (sans prof.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00							
8:30							
9:15							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
12:15							
13:40							
14:00							
15:00							
16:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:15							
19:30							

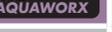
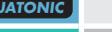
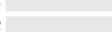
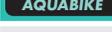
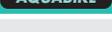
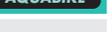
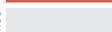
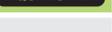
Les cours sont sous réserve de modification.

-  **AFC**, début chorégraphié, suivi d'un travail sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses.
-  **BODYBALANCE**, association des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates.
-  **BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défoulant qui s'inspire des arts martiaux.
-  **BODYPUMP**, entraînement de musculation à charge variable, en groupe et en musique (45 min. pour le cours de bodypump du jeudi à 12h15).
-  **CWXORX**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers.
-  **JUMP**, cours cardio sur un trampoline (sur réservation via notre site web).
-  **PILATES**, cours de renforcement des muscles internes.
-  **SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance.
-  **STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00							
9:15							
9:30							
11:00							
12:15							
13:30							
14:00							
18:00							
18:15							
19:00							
19:15							

-  **RPM**, le programme de cyclisme en salle (réservation obligatoire via notre site web).
-  **THE TRIP**, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

PISCINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00							
9:30							
10:00							
12:15							
14:00							
15:00							
18:00							
18:15							
18:30							
19:00							
19:15							

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

-  **AQUABIKE**, des vélos dans l'eau et du fun (réservation obligatoire via notre site web).
-  **AQUAJUMP**, des trampolines dans l'eau (réservation obligatoire via notre site web).
-  **AQUA SENIOR**, cours de renforcement et de musculation douce en piscine.
-  **AQUATONIC**, travail en piscine dynamique sans matériel.
-  **AQUAWORX**, de la musculation dans la piscine, avec des outils tels que frite et haltères.
-  **AQUAZUMBA**, mélange d'entraînement et de danse en piscine.