

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATINÉE	10H30 (45') *BODY SCULPT	10H15 (1H) TAI CHI	10H15 (1H)	10H15 (45') *GYM PILATES	10H15 (30') F.A.C	10H15 (1H) BODY SCULPT	10H15 (1H) BODY PUMP
	11H15 (30') *STRETCHING	NOUVEAUTÉ 2012	BODY PUMP	11H00 (30') *STRETCHING	10H45 (30') RELAX DOS	11H15 R.P.M	11H15 R.P.M
MIDI	12H30 (1H) BODY SCULPT	12H30 (1H) BODY STEP	12H30 (1H) ZUMBA FITNESS	12H30 (1H) BODY PUMP	12H30 (1H) GYM PILATES	14H30 (1H) ZUMBA FITNESS	
APRES MIDI			AQUA ZEN INSTITUT SPA HAMMAM ESTHÉTIQUE 10% de remise sur les rituels hammams et les soins Offre réservée aux adhérents Gym's New Form's (hors promo et non valable sur les achats de bons cadeaux)		15H00 (1H) BODY SCULPT	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> VOTRE GUIDE D'ENTRAÎNEMENT </div> <ul style="list-style-type: none"> - RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR UN CORPS FERME ET TONIQUE : BODY PUMP, FAC, BODY SCULPT, ZUMBA TONING, GYM PILATES, T.B.C. - CARDIO POUR GAGNER EN ENDURANCE ET PERDRE DU POIDS BODY STEP, RPM, BODY ATTACK, ZUMBA FITNESS, ZUMBA GOLD, T.B.C. - COORDINATION, DANSE POUR BOUGER EN S'AMUSANT: ZUMBA FITNESS, GOLD ET TONING, STEP. - ETIREMENTS, ASSOULISSEMENTS ET DÉTENTE COPORELLE POUR ÊTRE ZEN ET PRENDRE SOIN DE SON DOS GYM PILATES, STRETCHING, RELAX DOS. <p>* cours suspendus pendant les vacances scolaires</p>	
SOIRÉE	17H30 (1H) BODY PUMP	17H30 (1H) BODY SCULPT	17H30 (1H) BODY STEP	17H15 (45') GYM PILATES	17H30 (30') F.A.C		
	18H00 (30') STRETCHING			18H00 (1H) T.B.C	18H00 (1H) BODY STEP		
	18H30 (1H) ZUMBA FITNESS	18H30 (1H) STEP <small>Free Style</small>	18H30 (1H) BODY ATTACK	18H30 (1H) T.B.C	18H00 (1H) BODY STEP		
	19H30 (1H) GYM PILATES	19H30 (1H) ZUMBA MIX GOLD ET TONING	19H30 (1H) BODY PUMP	19H30 (1H) BODY SCULPT	19H00 (1H) ZUMBA FITNESS		
PLANNING	*9H35				9H45		
R.P.M	18H30 19H30	12H30 18H30	17H30 19H00	18H30	18H00		