

PLANNING DES COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30-11H30 FAC/STRETCH	10H00-11H00 TAI CHI			10H30-11H30 F.A.C/STRETCH	10H00-11H00 BODY GYM	10H15-11H15 BODY PUMP
	11H00-12H00 YOGA				15H00-16H00 SALSA	
12H30-13H30 BODY GYM	12H30-13H30 RPM	12H30-13H30 ZUMBA	12H30-13H30 FIT BALL	12H30-13H30 YOGA	<p>Prendre un moment pour soi à l'institut Spa Aquazen...</p> <p>10% de remise sur les rituels hammam, les massages et les soins visage et corps.</p> <p>Offre réservée aux adhérents de Gym's New Form's. www.aquazen-rouen.com 02.35.07.04.44</p>	
			14H00-15H00 FAC/STRETCH			
17H30-18H30 BODY PUMP	17H30-18H30 T.B.C	17H30-18H30 BODY ATTACK	17H30-18H30 STRETCH POSTURAL	17H30-18H30 CROSS TRAINING		
18H30-19H30 STEP	18H30-19H30 F.A.C/STRETCH	18H30-19H30 BODY PUMP	18H30-19H30 BODY GYM	18H30-19H30 BODY ATTACK		
19H30-20H30 PILATES	19H30-20H30 ZUMBA TONING	19H30-20H30 SALSA FITNESS	19H30-20h30 FIT BALL	19H30-20H30 ZUMBA		

STUDIO RPM - CYCLING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					11H00	11H15
18H30	12H30 18H30	17H30	18H30	18H30	<p>Séance d'essai offerte!</p>	