

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 CYCLING | 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 STEP | 17H30-18H30 STRETCH POSTURAL | 17H30-18H30 CROSS TRAINING | | |
| 18H30-19H30 BODY COMBAT | 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 CYCLING

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