

# Planning des activités Gymnase Septembre 2019

**Info club** Prochainement dans votre club un cours de **Street jazz/lyrical** et un cours de **Cross Training supplémentaire** vous seront proposés

<b>Lundi</b> 8h-22h	<b>Mardi</b> 5h-22h	<b>Mercredi</b> 6h30-13h30 / 17h30-22h	<b>Jeudi</b> 5h-22h	<b>Vendredi</b> 5h-22h	<b>Samedi</b> 7h-18h
9:00 Cross Training 60' G3	6:30 Gymnastique 45' S2	6:45 Yoga 60' reprise du cours le 11/09	6:30 Dos Abdos 45' S2	8:45 Biking 60' S3	9h15 Biking 60' S3
9:15 Gymnastique 45' S2	9:00 Biking 60' S3	8:30 Body Pump 60' S2	9:00 Gym Stretch 60' S2	9:45 Abdos Fessiers 30' S2	10h15 Gym / Stretch 75' S2
10:00 Stretching 45' S2	9:00 Gymnastique 60' S2	9:30 Zumba 60' S2	9:00 Biking 60' S3	10:15 Body Balance 60' S2	
10:00 Biking 45' S3	10:00 Stretching 30' S2	9:30 TRX 30 G	10:00 Abdos Fessier 30' S2		
10:45 Pilates 45' S2	10:30 Abdo fessiers 30' S2	10:00 Abdos Fessier 30' S1			
		10:30 Pilates Matwork 45' S2			
12:30 Barre a terre 60' S1	12:30 Gymnastique 60' S1	10:30 Biking 45' S3	12:30 Yoga 60' reprise du cours le 12/09	12:30 Yoga 75 reprise du cours le 13/09	
12:30 Yoga 60' S2	12:30 Body Pump 60' S2	12:30 Pilates 45' S2	12:30 Body Pump 60' S2	12:30 TRX 30 G	
14:15 Stretching 45' S2		Accès réservé uniquement aux enfants et strictement interdit aux adultes de 13H30 à 17H30	14:00 Barre à terre 75' S2 <i>Pas de cours pendant les vacances scolaires</i>	14:00 Pilates Matwork 60' S1	14:30 Gymnastique 45' S1
18:00 Abdos Fessiers 30' S2	18:00 Body Balance 45' S1		17:45 TRX 30 G	18:45 G. E. R. E Swiss Ball 60' S2 <i>Gainage, Equilibre, Respiration, Etirements</i>	15:15 Stretch 30' S1
18:30 Badminton 75 G'	18:30 G. E. R. E 60' S2 <i>Gainage, Equilibre, Respiration, Etirements</i>		18:15 Body Pump 45' S2		
18:30 Body Balance 45' S2			19:15 Cross Training 60 G		
19:15 Biking 45' S3	18:45 Biking 45' S3	18:30 Gymnastique 45' S2	19:00 Yoga 60' S2		
	19:30 Body Pump 45' S2	19:15 Zumba 45' S2			
		20:00 Pilates /Stretch 45 S2'			
					<b>Dimanche 7h-18h</b>
					9:30 Gymnastique 60' S2
					10:30 Cardio /Body Pump/ Zumba 45' S2
					11:15 Stretching 30' S2

LEXIQUE: S1 : Salle 1, S2 : Salle 2, S3 : Salle Biking, G : Gymnase

Intensité des cours :

Facile

modéré

intense

natation

enfants

**Lundi**

8h - 22h

8:45 Aquapalmes 40'

9:35 Aqua Bike 45'

10:30 Aquagym 45'

12:30 Aqua Bike 30'

14:45 Aquagym 45'

15:30 Perf Natation 60'

19:15 Aqua Bike 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Mardi**

5h - 22h

8:45 Aqua Bike 45'

9:35 Aqua circuit 45'

12:30 Aqua palmes 30'

14:30 Aqua Bike 45'

17:45 Club Nat- 2 Gpe 60'

19:00 Aqua Tonic 30'

19:35 Aqua bike 30'

**Mercredi**

17h30 - 22h

Ouverture  
de la  
piscine  
à 17h30

17:45 Club Nat-3 Gpe 60'

19:00 Aqua Bike 30'

19:35 Aquapalmes 30'

20:00 Perf Natation 60'

**Jeudi**

5h - 22h

6:30 Perf Natation 60'

8:30 Aqua Bike 30'

9:05 Aquapalmes 30'

9:45 Aqua gym 45'

10:30 Aquamaman 60'

14:45 Aquagym 45'

19:15 Aqua Bike 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Vendredi**

5h-22h

8:00 Aqua Bike 30'

9:00 Aquatonic 45'

10:00 Aqua Bike 45'

12:30 Perf Natation 60'

14:45 Aquagym 45'

15:30 Natation 60'  
perf. débutant

17:55 Club Nat- 2 Gpe 60'

19:15 Aqua circuit 45'

20:00 Perf Natation 60'

**Samedi**

7h-18h

9:00 Aqua circuit 45'

10:00 Aqua Bike 45'

**Dimanche 7h-18h**

**Activités libres**  
toute la journée  
de 7h à 18h

**Attention Horaires d'ouverture de la piscine le Mercredi 17h30 – 22h00**

La direction se réserve le droit de modifier le planning des activités pour des raisons de service