

Attention suite aux mesures gouvernementales pour lutter contre le covid 19, nous sommes dans l'obligation de limiter le nombre de personnes par cours inscriptions obligatoires

Lundi 8h-22h	Mardi 5h-22h	Mercredi 8h00-13h30 / 17h30-22h	Jeudi 5h-22h	Vendredi 5h-22h	Samedi 7h-18h
9:00 Cross Training 45' G Attention cours annulé le 10 Août	9:00 Biking 45' S3 Attention cours remplacé par un RPM Cinéma le 11 Août	9:00 Body Pump /Body barre 45' S2 Attention cours remplacé par un Rpm Cinéma le 12 et 19 Août	8:55 RPM Cinéma 50' S3	8:45 Biking 45' S3 Attention cours remplacé par un THETRIP Cinéma le 14 Août	9h00 Biking 45 S3
9:00 Gymnastique 45' S2	10:00 Gymnastique 45' S2	10:00 Gym 45' S1	9:00 Gym 45' S2	9:45 Abdos Fessiers 30' S2	9h45 Gym 45' S2
9:45 Biking 45' S3 Attention cours remplacé par un THETRIP Cinéma le 10 Août	10:45 Abdo fessiers 30' S1	10:00 Gym 45' S1	9:50 Abdos Fessier 30' S1	10:15 Body Balance/pilates /Gym (En fonction des intervenants) S2	
9:45 Stretching 45' S2	12:30 Yoga 60' S1 Cours annulé le 18/08	12:30 Pilates 45' S1 Attention cour annulé le 5 et le 19 Août	12:30 Gym 45' S2	12:30 RPM Cinéma 50' S3	Dimanche 7h-18h
10:30 Pilates 45' S1 Attention cour annulé le 10 Août	12:30 Body Pump 60' S2 Attention le cours sera assuré le mardi 4 et 25 août, Un cours de THETRIP Cinéma sera proposé le 11 et le 18 Août en remplacement du Body Pump		14:00 ⚠ Barre à terre, Pilates, Strech 60' S2 (En fonction des intervenants) Attention cours annulé le 20 Août	18:45 GERE / Gymnastique 45' S2	9:30 RPM Cinéma 50' S3
12:30 Gymnastique 45' S1	18:00 Body Balance/gym S1 Attention Cours annulé le 4 et 11 aout		18:15 Body Pump/ Body barre 45' S2		10:30 Gymnastique 45' S2
14:00 Stretching 45' S2	18:30 G.E.R.E 60' S2 Attention dernier cours le 11 août 2020	18:30 Gymnastique 45' S2	19:00 THETRIP Cinéma 45' S3		11:15 Stretching 30' S2
18:00 Abdos Fessiers 30' S2	18:45 THETRIP Cinéma 45' S3	19:15 Yoga 60' S2 Cours annulé le 19 Août			Attention les cours du samedi 15 et du dimanche 16 Août seront annulés
18:30 Body Balance/pilates 45' S2	19:30 Body Pump/ Body barre 45' S2				
19:15 RPM Cinéma 50' S3					

- 1- En arrivant lavez vous les mains avec du gel hydro alcoolique,
- 2- Après utilisation du matériel (Machine cardio, musculation ,vélos de Biking, petit matériel, tapis etc.) **Désinfection obligatoire par vos soins**
- 3- Merci de respecter la distanciation sociale, le marquage au sol et la signalétique mis en place ,
- 4- Utilisez des chaussures différentes de celles que vous utilisez à l'extérieur, **la serviette est obligatoire sur l'ensemble de nos installations**
- 5- Dans la mesure du possible merci de venir en tenue de sport afin d'éviter au maximum la promiscuité dans les vestiaires,
- 6- Il est vivement conseillé de venir avec son propre tapis de gymnastique désinfecté avant et après chaque séances,
- 7- La direction se réserve le droit d'interdire l'accès au club aux personnes ne respectant pas les consignes, en cas de trop forte affluence, une limitation d'accès au club sera mise en place ,