

Cours collectifs « COVID » Code ORANGE

15 octobre au 08 novembre 2020

Lundi:

8h30 - 9h15 : Tt Full Body :	Ben
9h15 - 9h45 : Tt Abdos :	Ben
9h - 10h : Spinning :	Claire
9h30 - 10h30 : Pilates :	Violette (bad)
9h45 - 10h15 : TT Cardio :	Ben
9h30 - 10h30 : Aquabike :	Omar
10h15 - 11h15 : BodySculpt :	Claire (fit)
10h30 - 11h30 : Stretching :	Violette (bad)
10h45 - 11h45 : Aquagym :	Omar
11h30 - 13h : Marche nordique :	Claire
17h - 17h45 : Skillbike	Jérôme
18h30 - 19h : TT TRX :	Jérôme
18h30 - 19h30 : Fitball :	Justin (fit)
18h30 - 19h30 : TAF :	Kim (bad)
19h30 - 20h30 : Spinning :	Jérôme

Mardi:

8h30 - 9h30 : TAF :	Kim (bad)
8h30 - 9h15 : Tt Cardio :	Jérôme
9h15 - 10h15 : Aquabike :	Délis
9h30 - 10h30 : Gym Tonic :	Kim (bad)
10h30 - 11h30 : Pilates :	Françoise (fit)
10h30 - 12h30 : Animation Tennis	Stéphane
10h30 - 11h30 : Aquagym :	Délis
11h - 11h30 : Tt Abdos :	Jérôme
11h30 - 12h30 : Skillbike	Jérôme
18h30 - 20h : Animation Tennis « ados »	Stéphane
18h30 - 19h15 : Aquaboxing :	Ben
19h - 20h30 : Bungy-Pump :	Claire
19h15 - 20h15 : PPG Martial art :	Ben (bad)
19h30 - 20h30 : Running « confirmé »	Mike
19h15 - 20h : Aquabike :	Kim

Mercredi:

8h45 - 9h30 : Tt Full Body :	Ben
9h - 10h : Total pump :	Délis (fit)
9h30 - 10h30 : Pilates :	Claire (bad)
10h30 - 11h30 : Spinning :	Jérôme
11h15 - 12h : Aquagym :	Emilie
18h30 - 19h30 : Pilates :	Claire (bad)

18h30 - 19h15 : Aqua-Rythmique :	Jérôme
19h30 - 20h30 : BodySculpt :	Claire
19h30 - 20h30 : Skillbike :	Claire

Jeudi:

8h45 - 9h30 : Tt Full Body :	Ben
9h30 - 10h30 : Yoga :	Jacqueline (bad)
9h - 9h45 : Aquabike :	Délis
9h30 - 10h30 : TAF :	Claire (fit)
10h30 - 11h30 : Stretching :	Claire (fit)
11h - 12h : Aquagym :	Emilie
17h30 - 18h30 : Bootcamp :	Ben (fit)
18h30 - 19h15 : Aérobixing :	Ben (bad)
20h - 21h : Natation technique :	Ben

Vendredi:

8h30 - 9h15 : Tt Omnia :	Jérôme
8h30 - 9h30 : Total Pump :	Délis (fit)
9h15 - 9h45 : Tt Cardio :	Jérôme
9h30 - 10h30 : Gym Silhouette :	Cathy (bad)
10h30 - 11h30 : Body & Mind :	Jacqueline (bad)
10h45 - 11h45 : Aquagym :	Cathy
18h30 - 19h : Tt Full Body :	Ben
18h30 - 20h : Animation Tennis	Stéphane
19h - 19h30 : Cardio-Boxing :	Ben
19h30 - 20h30 : PPG Martial art :	Ben
20h30 -21h30 : Natation « Physique » :	Ben

Samedi :

9h30 - 10h30 : Body & Mind :	Sylvie (fit)
10h30 - 11h30 : TAF :	Kim (bad)
10h30 - 11h30 : running « confirmés »	Jérôme
11h - 11h30 : Cardio-Boxing :	Ben
11H30 - 12h30 : Running « débutant »	Jérôme
11h30 - 12h15 : Aérobixing :	Ben (bad)
16h - 16h30 : TT TRX :	Ben
16h30 - 17h30 : Bodysculpt :	Ben
17h30 - 18h30 : PPG Martial art :	Ben

Dimanche :

10h - 10h30 : Tt Full Body :	Camille
10h30 - 11h30 : Aquagym :	Justin
10h30 - 11h30 : Bodysculpt :	Camille