



PLANNING DU 7 SEPTEMBRE AU 20 DECEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
FORM	FORM	FORM	FORM	FORM	FORM
BIKE 7 H 30	RUNNING 7 H 30		METHODE FORM 7 H 30	BIKE 7 H 30	
BALNEO 8 H 30	BOXING 8 H 30		BALNEO 8 H 30	CARDIO 8 H 30	BEBE NAGEUR 8 H 30
GYM 9 H 30	GYM 9 H 30		GYM 9 H 30	GYM 9 H 30	BIKE 9 H 30
GYM 10 H 30	BALNEO 10 H 30	GYM 10 H 30	T.A.F. 10 H 30	BALNEO 10 H 30	CARDIO 10 H 30
BALNEO 11 H 30	BALNEO 11 H 30	GYM 11 H 30	BALNEO 11 H 30	BALNEO 11 H 30	MIX 11 H 30
BIKE 12 H 30	RUNNING 12 H 30	MIX 12 H 30	BIKE 12 H 30	METHODE FORM 12 H 30	
					 <b>FORM</b> <small>BY ODYSSEA</small>   <b>ODYSSEA</b>
BALNEO 15 H 30					
T.A.F. 16 H 30	BALNEO 16 H 30				
BOXING 17 H 30	CARDIO 17 H 30	T.A.F. 17 H 30	BIKE 17 H 30	BOXING 17 H 30	
MIX 18 H 30	BIKE 18 H 30	BOXING 18 H 30	METHODE FORM 18 H 30	RUNNING 18 H 30	
BIKE 19 H 30	BIKE 19 H 30		RUNNING 19 H 30		

FORM			
<b>BIKE</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Galber et tonifier</b>	<b>CARDIO</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Cardio et tonifiant</b>
<b>BOXING</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Evacuer le stress</b>	<b>MIX</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Renforcement et cardio</b>
<b>GYM</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Renforcement et respiration</b>	<b>METHODE FORM</b>	10 PERSONNES 45 MINUTES <b>3 en 1, Renforcement, Cardio et Stretching</b>
<b>RUNNING</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Cardio, gainage et renforcement</b>	<b>T.A.F.</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Taille, Abdos, Fessiers</b>

FORM	
<b>BALNEO</b>	10 PERSONNES 30 MINUTES <b>Détente, Relaxation, Récupération</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réservation obligatoire</li> <li>• Les créneaux peuvent être supprimé en fonction des évènements sur le centre.</li> </ul>

PLANNING DU 7 SEPTEMBRE AU 20 DECEMBRE 2020

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
OSMOS 1	OSMOS 2	OSMOS 1	OSMOS 2	OSMOS 1	OSMOS 2	OSMOS 1	OSMOS 2	OSMOS 1	OSMOS 2	OSMOS 1	OSMOS 2
			D'CYCLING SPRINT 7 H 30				D'CYCLING SPRINT 7 H 30				
											D'CYCLING 9 H 15
											T.A.F. 10 H 15
	PILATES 10 H 30		STRETCH & ROLL 10 H 30				STRETCH & ROLL 10 H 30				YOGA 11 H 15
					D'CYCLING SPRINT 12 H 30				D'CYCLING SPRINT 12 H 30	 ODYSSEA   OSMOS <small>BY ODYSSEA</small>	
	BODY FAST 17 H 30		H.I.T. 17 H 30						BODY FAST 17 H 30		
	D'CYCLING 18 H 30		PILATES 18 H 30		PILATES 17 H 30						
	METHODE OSMOS 19 H 30				T.A.F. 18 H 45		METHODE OSMOS 18 H 30	ROCKFIT 18 H 30			

OSMOS 1	
<b>ROCKFIT</b>	5 PERSONNES 1 HEURE Muscler, renforcer, mobilité et intégrité

OSMOS 2			
<b>BODY FAST</b>	8 PERSONNES 45 MINUTES T.A.F., Pilates et Stretching 3 en 1	<b>H.I.T.</b>	8 PERSONNES 45 MINUTES Entrainement haute intensité
<b>METHODE OSMOS</b>	8 PERSONNES 45 MINUTES Renforcement musculaire et mobilité articulaire	<b>T.A.F.</b>	8 personnes 45 MINUTES Taille Abdos Fessiers
<b>ABDOS FLASH</b>	8 PERSONNES 30 MINUTES Renforcement sangle abdominal et lombaire	<b>PILATES</b>	8 PERSONNES 1 HEURE Respirer, renforcer et étirer
<b>D'CYCLING</b>	8 PERSONNES 45 MINUTES Cardio et renforcement musculaire	<b>STRETCH &amp; ROLL</b>	8 PERSONNES 45 MINUTES Etirer, relâcher, drainer
<b>D'CYCLING SPRINT</b>	8 PERSONNES 30 MINUTES Cardio à haute intensité	<b>YOGA</b>	8 PERSONNES 1 HEURE 15 MINUTES Respirer, relâcher, renforcer