



ACTIVITES FITNESS

A partir du 20 juillet 2020

HORAIRES D'OUVERTURE

- ❖ Lundi au Vendredi : 9H - 20H30
- ❖ Samedi : 9H - 18h00
- ❖ Dimanche : 9H - 13h00
- ✓ Dernière entrée 45 minutes avant la fermeture
- ✓ Serviette obligatoire
- ✓ Chaussures propres obligatoires
- ✓ Les casiers doivent être vidés après chaque séance

COVID-19

Mesures sanitaires :

- ✓ Être en tenue avant l'arrivée aux cours et à la salle,
- ✓ Vestiaires fermés (dépôt des affaires uniquement)
- ✓ Douches fermées dans l'espace fitness en raison de la réglementation actuelle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15 – 10h15 LES MILLS RPM®		9h15 - 10h15 PILATES <i>dos et posture</i>	9h15 - 10h15 PILATES <i>dos et posture</i>	9h15 – 10h15 STRETCH	9h30 – 10h30 LES MILLS BODYBALANCE™
			9h15 – 10h15 LES MILLS RPM®			10h45 – 11h35 LES MILLS RPM®
	12h20 – 13h05 LES MILLS BODYBALANCE™		12h20 – 13h05 LES MILLS BODYPUMP	12h20 - 13h05 ABDOS FESSIER	12h20 – 13h05 LES MILLS BODYPUMP	
					17h30 – 18h10 LES MILLS BODYPUMP	
	18h15 – 19h00 ABDOS FESSIER	18h15 – 19h15 LES MILLS BODYPUMP	18h15 - 19h15 PILATES <i>dos et posture</i>	18h15 – 19h15 LES MILLS BODYBALANCE™	18h15 – 19h05 LES MILLS RPM®	
	18h30 – 19h20 LES MILLS RPM®					
		19h30 – 20h15 STRETCH				
	19h30- 20h15 PILATES <i>dos et posture</i>	19h30 – 20h15 LES MILLS RPM®	19h30 – 20h15 CIRCUIT CARDIO	19h30 - 20h15 LES MILLS RPM®		

