

# GRILLE COURS COLLECTIFS 2011 - 2012

à partir du 5 septembre

cours encre noire = forfait toutes activités

cours encre blanche = cours annexes

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15	RMG 45' (Pi)	Zumba-Muscu 45' (Pa)	CAF 45' (Ma)	cardiostep-Muscu 45' (Pa)(semaine paire)	CAF 45' (Mn)
9h15				attack-muscu 45' (Pa)(semaine impaire)	
9h30			Aquagym 45' (Pk)		
10h15	Stretching 45' (Pa)	Gym maint. 1h30' (Pk)	Spéc.dos 45' (Pi)	card"seniors" 45' (Pi)	Spéc.dos 45' (Ma)
10h30			Aquabiking N+ 45' (Pk)		
11h15	RMG 30' (Pi)				11h15 CAF 30' (Ma)
12h30	CAF 30' (Ma)	Step 30' (Pa)	RMG 30' (Pi)	Zumba-muscu 30' (Pa)	Cardio/Abdos 30' (Mn)
12h30		Aquabiking N+ 45' (Pk)			
15h	"seniors" 1h (Ma)		"seniors" 1h (Pi)		
15h45				Aquabiking Débutant 45' (My)	
16h30					Aquagym 45' (Pi)
17h30	CAF 45' (Ma)	Body Sculp 45' (Pk)(Mn)	CAF 45' (Pa)	Body Sculp 45' (Ma)(Mn)	
17h30	Aquabiking N+ 45' (My)				
18h	Footing 1h (Pk)				
18h30	18h30 Step 45' (My)	CAF 45' (Ma)	Stretching 45' (Pi)	cardio chor 45' (Ma)	
18h30		Aquabiking Débutant 45' (My)			
19h30	Aquagym 45' (Pk)(Pi)	Rock Debutant 1h (Ma)	Zumba 45' (Pa)	Zumba 45' (My)	