

PLANNING PUREFORM A PARTIR 7 JANVIER 2019

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI				
	FITNESS/ZEN	AQUA	FITNESS/ZEN	AQUA	FITNESS/ZEN	AQUA	FITNESS	ZEN	AQUA	FITNESS/ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN		AQUA	
9h 30	BODY SCULPT	AQUA SCULPT	LES MILLS BODYPUMP	AQUA BIKE	QI QONG	AQUA FIT	FIT TRAINING	PILATES	AQUA TRAINING	CAF	LES MILLS AQUADYNAMIC	LES MILLS BODYPUMP	AQUA FIT	9h 30	
10h 30	FIT BALANCE	LES MILLS AQUADYNAMIC	STRETCH POST NIV 1	AQUA MINCEUR	QI QONG	AQUA COOL	LES MILLS RPM	YOGA	AQUA MINCEUR	STRETCH POST NIV 2	AQUA COOL	LES MILLS RPM	LES MILLS AQUADYNAMIC	10h 30	
11h 30	PILATES	AQUA COOL	STRETCH POST NIV 1	NAGE LIBRE	CROSS TRAINING 5 - 7 ans	NAGE LIBRE			AQUA COOL		NAGE LIBRE	STRETCH H	CROSS T,	AQUA BIKE	11h 30
12h 30		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE			NAGE LIBRE		NAGE LIBRE			12h 30	
13h 30		AQUA BIKE	BODY SCULPT	LES MILLS AQUADYNAMIC	LES MILLS RPM	AQUA MINCEUR	HITT TRAINING		AQUA FIT	PILATES	AQUA SCULPT			13h 30	
14h 30		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE	CROSS TRAINING 8 - 13ans	NAGE LIBRE			NAGE LIBRE		NAGE LIBRE			14h 30	
15h 30	STRETCH	NAGE LIBRE		AQUA BIKE SENIOR	ZUMBA KIDS 5 - 11 ans	NAGE LIBRE			AQUA BIKE SENIOR		NAGE LIBRE			15h 30	
16h 30		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE		natation kids			NAGE LIBRE		NAGE LIBRE			16h 30	
17h 30		natation kids		natation kids		natation kids			natation kids		natation kids			17h 30	
18h 30	LES MILLS RPM	AQUA BIKE	BODY SCULPT	AQUA SCULPT	FIT BALANCE	CROSS T,	LES MILLS AQUADYNAMIC	LES MILLS BODYPUMP	AQUA MINCEUR	LES MILLS RPM	LES MILLS AQUADYNAMIC			18h 30	
19h 30	LES MILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING	STEP	LES MILLS AQUADYNAMIC	LES MILLS RPM	AQUA FIT	FIT BALANCE	CROSS TRAINING	AQUA BIKE	CROSS TRAINING				19h 30	
20h 30			ZUMBA FITNESS		BODY SCULPT									20h 30	

Accès plateaux renforcement musculaire et cardio-training 7j/7 6h00 - 22h00

Horaires Accueil : Lundi au Jeudi 8h30-19h30 / Vendredi 8h30-18h00 / Samedi 8h30-18h00

Horaires SPA : Lundi au jeudi 9h00 - 20h00 / Vendredi 9h00 - 19h00 / Samedi 9h00 - 18h00

Venez sans complexe, on s'occupe du reste !

www.centrepureform.com

Cours sur réservation : RPM - AQUABIKE - AQUABIKE SENIOR - CROSS TRAINING

Céline Bastien Steve Sophie Sabrina Micka