

# PLANNINGS DES COURS COLLECTIFS

*Espace Forme*

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
13h30-14h	Aquagym	Aquagym	Aqua Pilates	AquagymZen	Aquafit			
14h-14h15						14h-14h30	Aquafit	
14h30-15h	Aquaresist	Aquapalm	Aquafit	Aquabike <sup>1</sup>	Aquazen			
15h-15h30								

						17h-17h30		Aquacardio
18h-18h30	Aquafit	Circuit Training	Aquaswim	Aquaresist	Circuit Training	18h-18h30	Aquabike <sup>1</sup>	
18h30-19h	Aqua Pilates	Aquazen	Aquagym	Aquagym	Aquagym	18h30-19h		
19h-19h30		Aquabike <sup>1</sup>			Aquabike <sup>1</sup>	19h-19h30	AquagymZen	
19h30-20h								

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Week-end	SAMEDI	DIMANCHE
12h45-13h	Dos	HIIT	Mobilité	Abdos Flash	Fit Équilibre			
13h-13h30	Pilates	Silhouette		Silhouette	Gymzen	13h-13h45	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
13h30-13h45		Stretching	Cuisses Abdos Fessiers	Stretching				
13h45-14h								
						15h30-17h30		Encadrement Salle <sup>2</sup>
18h-18h15	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	Pilates (intermédiaire)	Abdos Flash	17h30-18h30	Encadrement Salle <sup>2</sup>	
18h15-19h	Circuit In/outdoor <sup>1</sup>	Stretching	In/outdoor <sup>1</sup>	Stretching	Stretching	18h30-19h30		

Les plannings et horaires de l'Espace Forme sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.



## DANS L'EAU

■ Parcours aquatique

■ Piscine de natation

1. 15 mn de préparation - 30 mn de cours - sur inscription payante à l'Accueil Thalasso

## EN SALLE FITNESS ET SALLE DE MUSCULATION

■ ■ ■ Niveaux de difficulté

■ Tout niveau

1. Suivant les conditions météorologiques

2. Suivi en salle de muscation

Encadrement en salle de muscation de 12h30 à 15h30, de 17h30 à 18h et de 19h à 19h30.