

PLANNING ETÉ - DU 20 JUILLET AU 23 AOÛT

Cours Fitness : 15 pers. max. | RPM: 11 pers. max. | Cours Aqua : 8 pers. max. | Réservation obligatoire à la réception



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN MORNING 08:00 - 12:00	10:10 - 11:10 PILATES Birgit	9:00 - 10:00 CT / AF Lionel	9:50 - 10:35 AQUAGYM Bruno	9:50 - 10:35 AQUAGYM Bruno	9:15 - 10:15 ZUMBA Gregory	9:50 - 10:35 AQUASCULPT Lionel	11:00 - 11:45 RPM
MIDI MID DAY 12:00 - 14:00	12:30 - 13:15 TBC Elzbieta	12:30 - 13:30 CROSS T Camille	12:15 - 13:30 YOGA Nabil	12:30 - 13:15 RPM Tony	12:30 - 13:15 CAF Elzbieta	12:30 - 13:30 CT Arnaud	
APRÈS-MIDI AFTERNOON 14:00 - 18:00						17:00 - 17:45 CAF	17:00 - 18:00 PILATES
SOIR EVENING 18:00 - 21:00	18:45 - 19:45 BODY PUMP Tony	18:45 - 19:30 CAF Elzbieta	18:45 - 19:30 RPM Birgit	18:30 - 19:30 PILATES Birgit	18:45 - 19:15 CX - Lionel	18:45 - 19:30 RPM Lionel	
				19:20 - 19:50 HIIT - Lionel			

HORAIRES OUVERTURE ZONE FITNESS:

ANNÉE Lundi au vendredi : 7:30 - 22:00 Week-end : 8:30 - 21:00 | ÉTÉ (Du 27 Juillet au 16 août) Lundi au dimanche : 9:00 - 21:00

Cours payants

Aqua

Postural, core training, assouplissement

Renforcement musculaire

Cardio et renforcement musculaire

Cardio

Réservation à la réception du club

+41 22 959 79 00