

# PLANNING DE RENTRÉE - DÈS LE 7 SEPTEMBRE 2020

Cours Fitness : 15 pers. max. | RPM: 11 pers. max. | Cours Aqua : 12 pers. max. | Réservation obligatoire à la réception



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN MORNING</b> 08:00 - 12:00	09:00 - 10:00 BODY PUMP Tony 9:00 - 09:45 RPM Birgit 9:00 - 09:45 AQUAGYM Bruno 10:10 - 11:10 PILATES Birgit 9:50 - 10:35 AQUAGYM Bruno	9:00 - 10:00 CT / AF Lionel 10:30 - 11:30 YOGA Laure	9:00 - 09:45 RPM Tony 9:00 - 09:45 AQUATONIC Bruno 10:00 - 11:00 CT / AF Arnaud 9:50 - 10:35 AQUATONIC Bruno	8:30 - 10:00 YOGA Sari 11:00 - 12:00 CT Camille	9:15 - 10:15 ZUMBA Gregory 9:00 - 09:45 AQUATONIC Lionel 9:50 - 10:35 AQUATONIC Lionel 10:30 - 11:30 PILATES Nabil	11:00 - 12:00 BODY PUMP	10:00 - 10:45 AF 11:00 - 11:45 RPM
<b>MIDI MID DAY</b> 12:00 - 14:00	12:30 - 13:15 TBC Elzbieta 12:30 - 13:15 AQUABIKE Bruno	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 - 13:15 RPM Camille 12:30 - 13:30 CT Arnaud		12:00 - 12:45 AQUABIKE Bruno / Arnaud
<b>APRÈS-MIDI AFTERNOON</b> 14:00 - 18:00			15:15 - 16:00 CAF Birgit			17:00 - 17:45 CAF	17:00 - 18:00 PILATES
<b>SOIR EVENING</b> 18:00 - 21:00	18:45 - 19:45 BODY PUMP Tony	18:45 - 19:30 CAF Elzbieta 19:45 - 20:45 ZUMBA Gregory	19:00 - 19:45 AQUASCULPT Lionel 18:45 - 19:30 RPM Birgit	18:30 - 19:30 PILATES Birgit 18:45 - 19:30 AQUABIKE Arnaud 19:45 - 20:45 BODY PUMP Tony	18:45 - 19:15 CX - Lionel 19:20 - 19:50 HIIT - Lionel 18:45 - 19:30 RPM Lionel	18:00 - 18:45 RPM	

Zone Fitness ouverte:  
Lundi au vendredi: 7:30 - 22:00 Week-end: 8:30 - 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