

Lundi

09:00	Aqua Cardio
09:15	Step 1
09:15	Cuisses Abdos Fessiers 2
10:00	Stretching
10:30	Aqua Renfo
10:30	Nordic Walking
12:30	Pilates 2
12:30	Aqua Cardio
12:30	Body Attack
15:00	Renfo Tonic 1
15:45	Stretching
17:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
17:30	Aqua Renfo
18:15	Body Pump
18:30	Xycling 3
19:30	Body Jam
19:30	Aqua Cardio
20:00	Body Balance

Mardi

08:30	Renfo Tonic 1
09:00	Aqua Renfo
09:15	Body Pump
09:30	Body Balance
10:30	Aqua Cardio
10:30	Xycling 2
12:30	Renfo Tonic 1
12:30	Xycling 2
12:30	Aqua Renfo
13:15	Stretching
15:00	Aqua Cardio
15:00	Cuisses Abdos Fessiers 2
15:45	Stretching
17:30	Xycling 2
17:30	Renfo Tonic 1
18:00	Yoga
18:15	Cuisses Abdos Fessiers 2
18:30	Aqua Cardio
19:00	Latino 1
19:00	Step 2
19:30	Xycling 1
20:00	Body Attack

Mercredi

09:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
09:30	Aqua Renfo
09:30	Step 2
10:30	Pilates 2
10:30	Xycling 1
12:15	Abdos Flash
12:30	Xycling 1
12:30	Body Pump
12:30	Aqua Cardio
15:00	Body Balance
17:30	Pilates 1
17:30	Aqua Renfo
17:30	Body Pump
18:00	Cuisses Abdos Fessiers 1
18:30	Body Jam
18:45	Xycling 3
19:30	Aqua cardio
19:30	Step 2 / Aéro Dance 2
20:30	Stretching

Jeudi

09:00	Abdos Flash
09:15	Renfo Tonic 1
09:15	Xycling
10:00	Stretching
10:30	Aqua Cardio
10:30	Body Balance
12:30	Aqua Renfo
12:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
12:30	Body Jam
15:00	Xycling 1
15:00	Aqua Renfo
17:30	Xycling 1
17:30	Renfo Tonic 1
18:15	Body Attack
18:30	Aqua Renfo
19:00	Rock 1
19:15	Body Balance
20:15	Step 1
20:00	Rock 2

Vendredi

09:00	Pilates 1
09:15	Aqua Cardio
09:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
09:30	Body Jam
10:15	Stretching Flash
10:30	Renfo Tonic 1
10:30	Yoga
10:30	Aqua Renfo
12:30	Body Balance
12:30	Step 1
12:30	Aqua Cardio
15:00	Abdos Fessiers
15:30	Stretching
17:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
18:30	Aqua Cardio
18:30	Body Pump
18:30	Xycling 3
19:30	Stretching

Samedi

09:30	Body Pump
10:30	Stretching
10:30	Aqua Cardio
13:00	Step 2
14:00	Cuisses Abdos Fessiers 2
15:00	Xycling 2
16:00	Aqua Cardio

Dimanche

10:00	Xycling 2
10:00	Renfo Tonic 1
10:45	Stretching Flash
11:00	Xycling 3
15:00	Cours surprise

NORDIC WALKING
au bois de Serres continue !
Rendez-vous à 10h15 au club ou 10h30 à la gare des Mouilles
En cas d'intempéries ou du nombre de participants insuffisant, la marche nordique sera remplacée par un cours "Best Of".

Les cours peuvent être annulés à tout moment selon l'affluence.

- Accessible à tous
- Confirmé
- Expert

Horaires d'ouverture du Club

Lundi	08h00 - 22h00	Vendredi	08h00 - 21h00
Mardi	08h00 - 22h00	Samedi	09h00 - 18h00
Mercredi	08h00 - 22h00	Dimanche	09h30 - 17h00
Jeudi	08h00 - 22h00	Jours Fériés	09h30 - 17h00

Horaires Halte-enfants

Lundi	9h - 12h / 17h - 20h	Vendredi	9h - 12h
Mardi	9h - 12h	Samedi	9h - 12h
Mercredi	9h - 12h / 17h15 - 20h15	Dimanche	9h45 - 12h15
Jeudi	9h - 12h / 17h - 20h		

Horaires Vital/café

Lundi au vendredi	Service non-stop de 8h à 15h
Samedi et dimanche	fermé

Horaires Fleurs de Spa

Lundi et samedi	10h - 18h
Mardi au vendredi	9h - 20h
Dimanche	fermé

Horaires d'ouverture de la piscine*

Lundi	8h30 - 21h	Vendredi	9h - 20h30
Mardi	8h30 - 21h	Samedi	9h - 18h
Mercredi	9h-14h / 16-21h	Dimanche	9h30 - 13h30
Jeudi	9h - 21h	<i>*Horaires modulables en fonction de la présence du maître nageur.</i>	