

Lundi

09:15	Step 1
09:15	Cuisses Abdos Fessiers 2
10:00	Stretching
10:30	Aqua Renfo
10:30	Nordic Walking
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 Cardio
18:15	Body Pump
18:30	Xycling 3
19:30	Body Balance

Mardi

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

Mercredi

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

Jeudi

09:30	Renfo Tonic 1
09:30	Xycling 2
10:30	Stretching
10:30	Aqua Cardio
12:30	Xycling 1
12:30	Cuisses Abdos Fessiers 2
15:00	Aqua Cardio
17:30	Renfo Tonic 1
18:15	Body Attack
18:30	Aqua Renfo
19:30	Xycling 1

Vendredi

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

Samedi

09:30	Body Pump
10:30	Stretching
10:30	Aqua Cardio
13:00	Step 1 / Aéro 1
14:00	Cuisses abdos Fessiers 2
15:00	Xycling 1
16:00	Aqua Cardio

Dimanche

10:00	Renfo Tonic 1
11:00	Xycling 2
11:45	Stretching Flash

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 - 21h00	Vendredi	08h00 - 21h00
Mardi	08h00 - 21h00	Samedi	09h00 - 18h00
Mercredi	08h00 - 21h00	Dimanche	09h30 - 17h00
Jeudi	08h00 - 21h00	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	Fermée du	02.08 au 15.08.10

Horaires Vital'café

Lundi au vendredi	Service non-stop de 8h à 15h
Samedi et dimanche	fermé
Fermé du	02.08 au 22.08.10

Horaires Fleurs de Spa

Lundi et samedi	10h - 18h
Mardi au vendredi	9h - 20h
Dimanche	fermé
Fermé du	31.07 au 15.08.10

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	Fermé du	26.07 au 01.08.10

*Horaires modulables en fonction de la présence du maître nageur.