

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:15 Renfo Cardio 1		07:15 Renfo Cardio 1			
09:30 Body Pump	09:30 Renfo Cardio 1	09:30 Abdos Fessiers 1	09:30 Renfo Cardio 1	09:15 Nordic Walking	09:30 Body Pump	09:30 Abdos Fessiers 1
09:45 Renfo Tonic 1	09:30 Cuisses Abdos Fessiers 1	10:00 Body Balance	09:30 Pilates	09:30 Cuisses Abdos Fessiers 2	09:30 Renfo Tonic 1	10:00 Body Pump
10:30 Stretching 1	10:15 Stretching 2	10:00 Renfo Tonic 1	10:15 Stretching 2	10:15 Xycling 1	10:15 Xycling 1	11:15 Aqua Renfo
11:15 Aqua Cardio	11:15 Aqua Renfo	11:15 Aqua Cardio	11:15 Aqua Cardio	11:00 Stretching 1	10:30 Stretching 1	
				11:30 Aqua Renfo	11:00 Aqua Renfo	
					11:45 Aqua Cardio	
12:30 Cuisses Abdos Fessiers 2	12:30 Body Pump 45'	12:30 Step 2	12:30 Aqua Renfo	12:30 Renfo Cardio 1		
12:30 Xycling 1	12:30 Aqua Cardio	12:30 Renfo Tonic 1	12:30 Body Pump	12:30 Body Balance		
14:30 Cuisses Abdos Fessiers 1	14:30 Body Balance	15:00 Aqua Cardio	14:30 Renfo Tonic 1	14:30 Body Pump	14:30 Abdos Fessiers 2	14:30 Xycling 2
16:00 Renfo Tonic 2	16:00 Step 1	16:00 Cuisses Abdos Fessiers 2	16:00 Xycling 1	16:00 Aqua Cardio	15:00 Step 1	
17:30 Abdos Fessiers 1	17:00 Body Pump	17:00 Body Pump	17:00 Body Pump	17:15 Cuisses Abdos Fessiers		
18:00 Step 2	17:30 Abdos Fessiers 2	17:30 Abdos Fessiers 2	17:30 Abdos Fessiers 1	18:00 Body Pump		
18:00 Aqua Renfo	18:00 Body Pump 45'	18:00 Cuisses Abdos Fessiers 1	18:00 Step 1	18:00 Body Jam 1		
18:15 Cuisses Abdos Fessiers 1	18:00 Aéro Dance 1	18:00 Aéro Dance 2	18:00 Cuisses Abdos Fessiers 2	18:00 Aqua Renfo		
18:15 Xycling 1	18:00 Xycling 2	18:00 Aqua Cardio	18:00 Aqua Renfo	19:00 Step 2		
19:00 Body Pump	18:45 Step 3	18:00 Xycling 2	18:00 Xycling 1	19:00 Renfo Cardio 2		
19:00 Body Jam 2	18:45 Body Balance	18:45 Body Pump	18:45 Body Jam 2	19:00 Xycling 2		
19:00 Aqua Cardio	19:00 Aqua Renfo	19:00 Cuisses Abdos Fessiers 2	18:45 Body Balance			
20:00 Pilates	19:00 Xycling 1	19:00 Xycling 1	19:00 Aqua Cardio			
20:00 Body Pump 45'	19:45 Body Jam 1	19:45 Body Balance	19:45 Body Pump			
20:00 Xycling 2	19:45 Cuisses Abdos Fessiers 1	19:45 Renfo Cardio 2	19:45 Xycling 3			

**NORDIC WALKING**  
sur les berges du Rhône continue !  
Rendez-vous dans votre club à 9h15  
pour s'équiper.

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	09h00 - 21h00	Vendredi	09h00 - 21h00
Mardi	07h00 - 21h00	Samedi	09h00 - 18h00
Mercredi	09h00 - 21h00	Dimanche	09h00 - 16h00
Jeudi	07h00 - 21h00	Jours fériés	09h00 - 16h00

**Horaires Halte-enfants**

Lundi	fermé	Vendredi	9h00 - 12h15
Mardi	9h00 - 11h30 / 14h30 - 19h30	Samedi	9h00 - 13h30 / 14h30 - 17h30
Mercredi	9h00 - 12h30 / 14h30 - 19h30	Fermé dimanche et jours fériés	
Jeudi	9h00 - 12h15	Fermée du 02.08 au 22.08.10	

**Horaires Vital'Café**

Restauration de 11h à 15h
Fermé samedi, dimanche et jours fériés
Fermée du 09.08 au 29.08.10

**Horaires d'accès à la piscine**

Du lundi au vendredi	9h30 - 13h30	15h - 20h
Le samedi	9h30 - 17h	
Le dimanche	9h30 - 15h	
Fermée du 09.08 au 15.08.10		