

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:15 Renfo tonic 1	09:15 Cuisses Abdos Fessiers 2	09:15 Body Pump	09:15 Cuisses Abdos Fessiers 1	09:15 Renfo Tonic	09:30 Body Pump	09:30 Renfo Tonic 2
10:00 Stretching 2	10:00 Aqua Renfo	10:15 Stretching 2	10:00 Aqua Cardio	10:00 Stretching 1	10:15 Body Attack	10:15 Xycling 3
11:00 Aqua Cardio	10:00 Step 1	11:00 Aqua Renfo	10:00 Xycling 1	10:45 Aqua Renfo	11:30 Aqua Renfo	11:30 Aqua Cardio
	10:45 Stretching 1					
12:30 Xycling 1	12:30 Body Pump	12:30 Xycling 2	12:30 Cuisses Abdos Fessiers 1	12:30 Renfo Tonic 2		
	12:30 Aqua Cardio			12:30 Aqua Cardio		
15:00 Aqua Renfo		15:00 Aqua Cardio	15:00 Aqua Renfo			
17:30 Step 1	17:30 Abdos Fessiers 1	17:30 Renfo Tonic 1	17:30 Abdos Fessiers 1	17:30 Pilates*		
18:15 Body Pump	18:00 Body Pump	18:00 Aqua Renfo	17:30 Aqua Cardio	18:15 Xycling 3		
18:30 Aqua Cardio	18:30 Aqua Renfo	18:15 Body Attack	18:00 Body Pump	19:15 Abdos Fessiers 1		
19:15 Body Attack	19:00 Xycling 2	19:15 Body Pump	19:00 Step 2			
20:15 Stretching 1	19:45 Cuisses Abdos Fessiers 1	20:15 Stretching 1				

\* cours en salle 2 à l'étage

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

■ Accessible à tous

■ Confirmé

■ Expert

#### Horaires d'ouverture du Club

Lundi	9h - 21h	Vendredi	9h - 20h
Mardi	9h - 21h	Samedi	9h - 14h
Mercredi	9h - 21h	Dimanche	9h - 13h
Jeudi	9h - 20h	Jours Fériés	9h - 13h

#### Horaires Halte-enfants

Lundi	9h - 12h	Vendredi	9h - 12h
Mardi	9h - 12h / 14h - 17h	Samedi et Dimanche	fermé
Mercredi	9h - 12h	Fermé du 02.08 au 15.08.10	
Jeudi	9h - 12h / 16h45 - 19h45		

#### Horaires Vital'café

Lundi au vendredi	10h00 - 19h00
Restauration	: 12h00 - 14h00
Samedi et dimanche	fermé
Fermé du 02.08 au 05.09.10	

#### Horaires d'accès à la piscine

Lundi	9h30 - 13h30 / 14h30 - 20h30	Vendredi	9h30 - 13h30 / 14h30 - 19h30
Mardi	9h00 - 13h30 / 14h30 - 20h30	Samedi	9h00 - 13h30
Mercredi	9h30 - 13h30 / 14h30 - 20h30	Dimanche	9h00 - 12h30
Jeudi	9h00 - 13h30 / 14h30 - 19h30	Jours Fériés	9h00 - 12h30

La zone détente sera fermé pour des raisons techniques du 02.08 au 08.08.10