

# Planning provisoire du 9 septembre au 20 octobre 2019

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	8h45 Fit		8h45 Slim		8h45 Fit		8h45 Dyn		8h45 Fit		
9h15 GD		9h15 RM	9h15 Bike	9h15 CD		9h15 AFS		9h15 RM	9h15 Vélo		9h15 Mix
	10h00 Fit	10h00 GB*	10h00 Fit		10h00 Zen		10h00 Mix	10h00 GD*	10h00 Fit	9h45 RM	
	10h30 Slim	10h30 SR*	10h30 Fit		10h30 Vélo		10h30 Fit	10h30 SR			10h30 Fit
											11h00 Dyn
	11h15 Zen						11h15 Fit				
			11h25 Mix						11h25 Zen		
	11h45 Bike				Fermeture 11H30		11h45 Bike				11h45 Bike
			12h00 Bike								
	12h30 Mix	12h30 RM					12h30 Slim		12h30 Mix		Fermeture 12h30
Fermeture 13h30		Fermeture 13h30		Fermeture 13h30		Fermeture 13h30		Fermeture 13h30		Fermeture 12h30	
Ouverture 15h30		Ouverture 15h30		Ouverture 15h30		Ouverture 15h30		Ouverture 15h30			
	15h45 Fit		Ouverture 16h15		15h45 Fit				15h45 Fit		
16h30 AFS			16h30 Fit	16h30 GB	16h30 Fit						
17h15 RM	17h15 Fit	17h15 AFS		17h15 AFS	17h15 Vélo			17h15 RM			
18h00 CD	18h00 Mix	18h00 RM		18h00 RM	18h00 Dyn			18h00 AFS			
18h45 GB			18h45 Dyn		18h45 Mix				18h45 Fit		
19h30 RM			19h15 Bike		19h30 Fit				19h15 Vélo		
	20h15 Fit		Fermeture 20h00		20h00 Bike						
					Fermeture 21h15				Fermeture 20h00		
Fermeture 21h15											

\*mardi & \*vendredi : ces 3 horaires sont à titre d'essai jusqu'au Vac Sco de la Toussaint

## Cours collectifs en salle

SR : Stretching & Relaxation (40')    GD : Gym Douce (30')    GB : Gym Ballon (30')  
 AFS : Abdos/Fessier/Stretching (40')    RM : Renforcement Musculaire (40')  
 CD : Cardio Dance cours+ou-chorégraphié (30')

## Cours collectifs d'Aquagym

Limité à un cours par jour

Zen : Aquagym Douce, mobilisation, gainage et étirements  
 Fit : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps  
 Mix : Cardio tonic + raffermissement du buste & des mb supérieurs  
 Slim : Cardio tonic + remodelage du bas du corps  
 Dyn : Cours fun & dynamique, Travail complet cardio & musculaire, dessine et affine la silhouette, améliore la coordination



Fitness Aquatic

75, Av de l'europe  
 86000 POITIERS  
 05 49 41 30 43



\* Les horaires des cours sont modifiés pendant les vacances scolaires

Niveau 1 : AQUA Vélo

Niveau 2 : AQUA Bike

Ces 2 cours ont pour même objectif :

Tonifier et affiner vos jambes / Améliorer votre circulation et votre endurance / Lutter contre la cellulite  
 Les graisses sont brûlées pendant & après la séance, votre système hormonal est stimulé .



M à J 03/09/2019

Renseignements &  
 Réservations :

ogym86@gmail.com