

Planning Prévisionnel Rentrée 2020

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI											
	8h15 Slim 8h45 Fit		8h15 Dyn 8h45 Bike		8h15 Bike 8h45 Fit		8h15 Dyn 8h45 Fit		8h15 Fit 8h45 Vélo		8h45 Bike										
9h15 GD		9h15 PB	9h45 Fit	9h15 RM		9h15 AFS		9h15 RM	9h45 Fit	9h45 RM	9h15 Mix										
	10h15 Fit 11h15 Zen 11h45 Bike	10h15 SR 11h15 SR	10h15 Fit 11h15 Mix		10h15 slim 11h15 Zen 11h45 Vélo		10h15 Mix 11h15 Fit 11h45 Bike	10h15 SR 11h15 SR	10h15 Fit 11h15 Zen		10h30 Fit 11h00 Dyn 12h00 Bike										
	12h30 Mix	12h30 RM					12h30 Slim		12h30 Mix	Fermeture 13h00											
Fermé de 13h30 à 14h30		Fermé de 13h30 à 15h00		Fermé de 12H30 à 14h30		Fermé de 13h30 à 16h30		Fermé de 13h30 à 15h00													
15h00 PB	15h00 Fit		15h30 Vélo	15h00 GD	15h00 Fit				15h30 Fit	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DIMANCHE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>10h00 Dyn</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10h30 Bike</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11h00 Mix</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Fermeture 12h00</td> </tr> </tbody> </table>		DIMANCHE			10h00 Dyn		10h30 Bike		11h00 Mix	Fermeture 12h00	
DIMANCHE																					
	10h00 Dyn																				
	10h30 Bike																				
	11h00 Mix																				
Fermeture 12h00																					
16h00 GD	16h00 Fit		16h30 Fit	16h00 PB	16h00 Fit				16h30 Fit												
17h00 RM	17h00 Fit	17h00 AFS		17h00 AFS	17h00 Slim		17h00 Vélo	17h00 RM													
18h00 AFS	18h00 Mix	18h00 RM		18h00 RM	18h00 Dyn		18h00 Mix	18h00 AFS													
19h00 GB			19h00 Dyn		18h45 Mix		19h00 Slim		19h00 Fit												
19h30 RM			19h30 Bike		19h30 Fit		19h30 Mix		19h30 Vélo												
	20h15 Fit	Fermeture 20h00			20h00 Bike		20h00 Bike	Fermeture 20h00													
Fermeture 21h15				Fermeture 21h15		Fermeture 21h15															

Cours collectifs en salle

SR : Stretching & Relaxation (40') GD : Gym Douce (40')
 GB : Gym Ballon (30') PB:Gym avec Petit Ballon (40')
 AFS : Abdos/Fessier/Stretching (40') RM : Renforcement Musculaire (40')

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 + raffermisssement 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

3

Renseignements & Réservations :

ogym86@gmail.com



* Les horaires des cours sont modifiés pendant les vacances scolaire

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 23/09/2019