


 **Planning des Cours 2024/2025 à partir du 09 septembre 2024** ogym86@gmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Ouverture 8h30	Ouverture 8h00	Ouverture 8h30	Ouverture 8h30	Ouverture 8h00	à partir du 1er octobre
	8h15 Mix			9h15 Vélo	
8h45 Fit	8h45 Bike	8h45 Fit	8h45 Dyn	8h45 Fit	Ouverture 9h00
9h20 GD	9h20 GB	9h20 RM	9h20 GD	9h20 RM	9h15 Slim
10h00 Fit	10h00 Fit	10h00 Fit	10h00 Mix	10h00 Fit	9h45 RM
10h30 Slim	10h35 SR	10h30 Fit	10h30 Fit	10h35 SR	10h30 Mix
11h15 Zen	11h20 Mix	11h10 Vélo	11h15 Fit	11h20 Zen	11h00 Bike
	12h00 Vélo		11h45 Bike		
12h30 Mix	12h30 RM	Fermeture 12H30	12h30 Slim	12h30 Mix	Fermeture 12h00
Fermeture 13h30	Fermeture 13h30		Fermeture 13h30	Fermeture 13h30	
Ouverture 15h45		Ouverture 15h45		Ouverture 16h15	
16h00 Fit		16h00 Fit		16h30 Fit	
16h30 AFS		16h30 RM		17h00 GB	
17h15 RM		17h15 SR		17h30 AFS	
	Ouverture 18h00			18h15 Slim	
18h15 Mix	18h15 Slim	18h15 Dyn		18h45 Fit	
19h00 GB	18h45 Dyn	18h45 Fit		19h15 Vélo	
19h30 RM	19h15 Bike	19h15 Mix			
20h15 Fit	Fermeture 20h15	20h00 Bike		Fermeture 20h15	
Fermeture 21h15		Fermeture 21h15			

Les horaires de cours sont aménagés pendant les vacances scolaires et les jours fériés

Cours de Fitness 30' ou 40'
 RM:Renforcement musculaire 40'
 AFS:Abdos-Fessiers Stretching 40'
 GD:Gym Douce 30' GB:Gym Ballon 30' SR:Stretching Relaxation 40'

Cours d'Aquagym 30'
 Zen : Aquagym Douce, mobilisation, gainage et étirements
 Fit : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps
 Mix : Cardio tonic + raffermisssement buste & mb supérieurs
 Slim : Cardio tonic + remodelage bas du corps
 Dyn: Cours fun, travail cardio, musculaire, dessine et affine le corps

Cours d'AquaBike et AquaVélo 30'
 AquaVélo et AquaBike permettent de tonifier et affiner vos jambes
 Lutter contre la cellulite/Améliorer votre circulation et votre endurance
 Les graisses sont brûlées pendant et après la séance

