



VOTRE PLANNING DU 03 AU 30 AOUT 2020

FITNESS TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	09H30 (60') CARDIO SCULPT	09H30 (60') LES MILLS BODYPUMP™	09H30 (60') CAF	09H30 (60') CARDIO SCULPT	09H30 (60') PILATES
MIDI	12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP™	12H30 (45') PILATES	12H30 (45') LES MILLS RPM	12H30 (45') PILATES	12H30 (45') LES MILLS RPM
SOIR	18H00 (45') LES MILLS BODYATTACK™	18H00 (45') CAF	18H00 (45') LES MILLS BODYPUMP™	18H00 (45') LES MILLS BODYPUMP™	18H00 (45') CAF
	19H00 (45') LES MILLS BODYPUMP™	20H00 (45') LES MILLS RPM	20H00 (45') LES MILLS RPM	19H00 (45') LES MILLS BODYATTACK™	19H00 (45') LES MILLS RPM

FITNESS

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

CARDIO SCULPT / CARDIO RENFO
Développer endurance, force et résistance.

LES MILLS
BODYATTACK™
Entraînement athlétique complet pour sculpter l'ensemble du corps et brûler un max de calories.

LES MILLS
RPM
Session de Vélo Indoor en Live.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES MILLS
BODYPUMP™
Muscler et tonifier l'ensemble du corps.

CAF
Galber Cuisses, Abdos et Fessiers.

ASSOUPLISSEMENT, TONICITE

PILATES / YOGA
Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds.



DISPONIBLE SUR ZOOM



HORAIRES CINÉMA :

Lundi au Vendredi : 7h00 - 8h00 - 9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h30
16h00 - 17h00 - 18h00 - 19h00 - 20h00

Samedi : 10h30 - 11h30 - 12h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI		12H30 (45') TEAM TRX			12H30 (45') TEAM ATHLETIC
SOIR	20H00 (45') TEAM TRX	19H00 (45') TEAM ATHLETIC	19H00 (45') TEAM TRX	20H00 (45') TEAM ATHLETIC	

TRAINING

TEAM ATHLETIC

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET EFFORT CAR-
DIO SUR TAPIS ET VELOS.

TEAM TRX

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PAR SUSPENSION
DU POIDS DU CORPS AVEC SANGLES.

TEAM BOXE BAG

ENTRAINEMENT DE BOXE COMPOSE DE PLU-
SIEURS ROUNDS DE TRAVAIL AU SAC ET PAD.

PLANNING **WORKOUT AT HOME**

03 AU 30 AOUT 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12H30 (45') <i>PILATES</i>	09H30 (45') <i>CAF</i>	12H30 (45') <i>PILATES</i>	09H30 (45') <i>PILATES</i>
18H00 (45') LESMILLS BODYATTACK™	18H00 (30') <i>CAF</i>		19H00 (45') LESMILLS BODYATTACK™	18H00 (45') <i>CAF</i>

FITNESS

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

CARDIO SCULPT / CARDIO RENFO
Développer endurance, force et résistance.

LESMILLS BODYATTACK™

Entraînement athlétique complet pour sculpter l'ensemble du corps et brûler un max de calories.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CAF
Galber Cuisses, Abdos et Fessiers.

ASSOUPLISSEMENT, TONICITE

PILATES / YOGA
Renforcer et détendre les groupes musculaires profonds.



DISPONIBLE SUR ZOOM

LES COURS **WORKOUT AT HOME** SONT INCLUS DANS TOUTES LES FORMULES D'ABONNEMENT DE SPORTING FORM.

POUR PARTICIPER AUX COURS **WORKOUT AT HOME**, TU DOIS :



1. TÉLÉCHARGER L'APPLICATION ZOOM SUR TON ORDINATEUR OU TÉLÉPHONE.
2. T'INSCRIRE SUR TON ESPACE MEMBRE AUX COURS DE TON CHOIX.
3. TU RECEVRAS PAR EMAIL LE LIEN POUR PARTICIPER À LA RÉUNION.

VOTRE PLANNING DU 03 AU 30 AOUT 2020

AQUA

STAFF



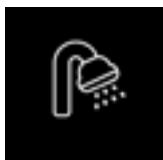
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	10H00 (45') CIRCUIT AQUA	10H00 (45') CARDI'EAU 	10H00 (45') TEAM AQUABIKE	10H00 (45') REN'EAU	10H00 (45') TEAM AQUABIKE
MIDI	12H15 (45') TEAM AQUABIKE	12H15 (45') TEAM AQUABIKE	12H15 (45') AQUA TRAINING	12H15 (45') TEAM AQUABIKE	12H15 (45') CARDI'EAU 
SOIR	18H15 (45') CARDI'EAU	18H15 (45') AQUA TRAINING	18H15 (45') TEAM AQUABIKE	18H15 (45') REN'EAU	18H15 (45') TEAM AQUABIKE
	19H15 (45') TEAM AQUABIKE	19H15 (45') TEAM AQUABIKE	19H15 (45') AQUA TRAINING	19H15 (45') TEAM AQUABIKE	19H15 (45') AQUA TRAINING

FERMETURE DU BASSIN DU 17 AU 23 AOUT 2020

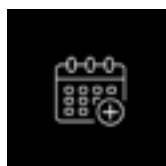
RAPPEL DES RÈGLES SANITAIRES SPÉCIALES COVID-19 :



DÉSINFECTION DES
MAINS OBLIGATOIRE
DÈS L'ENTRÉE DU CLUB



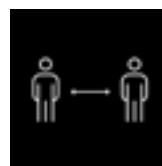
VESTIAIRES RDC ET
1ER ETAGE RÉSERVÉS
UNIQUÈMENT À LA
CLIENTE AQUA



RÉSERVATION EN
LIGNE OBLIGATOIRE



APPORTER VOTRE
GOURDE



RÉSPÉCTER 2
MÈTRES DE DISTANCE
ENTRE VOUS DANS
LE BASSIN



DOUCHE COMPLÈTE ET
SAVONNÉE OBLIGATOIRE
AVANT ET APRES L'ACCÈS
AU BASSIN

AQUA

AQUAGYM

CARDI'EAU

Entretien sa condition physique. Brûler les graisses.

REN'EAU

Sculpter, tonifier et galber son corps.

AQUATRaining / CIRCUIT AQUA

Un circuit training innovant associant effort cardio & renforcement musculaire.

TEAM AQUATIC

TEAM AQUABIKE

Le célèbre programme pour éliminer les graisses et tonifier l'ensemble du corps sur vélo.



COURS EN PISCINE
EXTÉRIEURE
(selon météo)