

## PLANNING AQUA-FORM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					9H00 - 9H45 <b>Aqua-Circuit</b>
11H15 - 12H00 <b>Aqua-Renfo</b>				11H00 - 11H45 <b>Aqua-Renfo</b>	11H45 - 12H30 <b>Aqua-Circuit</b>
12H15 - 13H00 <i>Aqua-Bike</i>	12H15 - 13H00 <i>Aqua-Bike</i>	12H30 - 13H15 <b>Aqua-Circuit</b>		12H00 - 12H45 <b>Aqua-Circuit</b>	
	13H00 - 13H45 <b>Aqua-Mix</b>			12H45 - 13H30 <b>Aqua-Mix</b>	
	18H00 - 18H45 <b>Aqua-Mix</b>		18H00 - 18H45 <i>Aqua-Bike</i>		
19H15 - 20H00 <i>Aqua-Bike</i>	19H00 - 19H45 <i>Aqua-Bike</i>		19H00 - 19H45 <b>Aqua-Mix</b>		
20H00 - 20H45 <b>Aqua-Cardio</b>	20H00 - 20H45 <b>Aqua-Mix</b>		20H00 - 20H45 <i>Aqua-Bike</i>		

## PLANNING GYM-FORM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30 - 11H15 <b>Pilates</b>				10H00 - 10H45 <b>Swiss Ball</b>	10H00 - 10H45 <b>Pilates</b>
11H30 - 12H15 <b>Pilates</b>	11H15 - 12H00 <b>Pilates</b>			11H00 - 11H45 <b>Pilates</b>	11H00 - 11H45 Renfo
				12H00 - 12H45 <b>Pilates Mat</b>	12H00 - 12H45 <i>Pilates Stretch</i>
17H00 - 17H45 <i>Ecole du dos</i>	17H00 - 17H45 <i>Ecole du dos</i>				
18H00 - 18H45 <b>Pilates</b>					
19H00 - 19H45 Renfo		18H30 - 19H15 <b>Pilates</b>			
		19H15 - 20H00 Renfo			