

FITNESS

Planning Epagny

Du 3 janvier au 3 juillet 2022

Lun.
09h15 45' Body Balance
10h15 45' Gym Sculpt
12h30 45' Gym Sculpt
12h30 45' RPM

17h45 45' Cardio Dance
17h45 45' RPM
18h45 45' Body Pump
19h45 45' Body Attack

Mar.
09h15 45' Body Pump
10h15 45' Body Balance
10h15 45' RPM

12h30 45' Cardio Sculpt

17h45 45' Gym Sculpt
18h45 45' Body Combat
18h45 45' RPM
19h45 45' Body Balance

Mer.
09h15 45' Gym Sculpt
10h15 45' Stretching
12h30 45' Body Attack

17h45 45' Cross Training
18h45 45' Body Pump
19h45 30' Stretching
19h45 45' RPM

Jeu.
09h15 45' Pilates découverte
10h15 45' Gym Sculpt
12h30 45' Body Balance
12h30 45' RPM

17h45 45' Body Balance
18h45 60' Body Attack

Ven.
09h15 45' Gym Sculpt
10h00 60' Running
10h15 45' Stretching

12h30 45' Body Pump
12h30 45' RPM

17h45 45' Gym Sculpt
18h45 45' Body Combat
18h45 45' RPM

Sam.
09h15 45' Body Balance
10h15 45' Body Pump
11h15 45' Body Attack

Dim.
10h15 45' Gym Sculpt
11h15 45' RPM

**Rim
EPAGNY**

Lun. – Vend. : 8h00 – 21h00
Samedi : 9h00 – 13h00 / 15h00 – 18h00
Dimanche : 9h00 – 13h00

AQUA

Planning Epagny

Du 3 janvier au 3 juillet 2022

Lun.
09h00 45' Aquagym
10h00 45' Aquagym Soft
11h00 45' Aquafitness
12h15 45' Aquafitness

14h00 45' Aquagym
15h00 45' Aquabike
17h30 45' Aquagym
18h45 45' Aquabike

Mar.
09h00 45' Aquadynamic
10h00 45' Aquabike
11h00 45' Aquagym

12h15 45' Aquagym

18h15 45' Aquagym
19h30 45' Aquabike

Mer.
09h00 45' Aquafitness
10h00 45' Aquagym
11h00 45' Aquabike
12h15 45' Aquabike

17h30 45' Aquabike
18h45 45' Aquafitness

Jeu.
09h00 45' Aquagym Soft
10h00 45' Aquafitness
11h00 45' Aquagym
12h15 45' Aquabuilding
18h15 45' Aquagym
19h30 45' Aquabike

Ven.
09h30 45' Aquabike
10h45 45' Aquagym
12h15 45' Aquadynamic
13h30 45' Aquagym

17h30 45' Aquafitness
18h45 45' Aquabike

Sam.
09h15 45' Aquagym
10h15 45' Aquafitness
11h15 45' Aquabike

Dim.
09h15 45' Aquabike
10h15 45' Aquafitness
11h15 45' Aquagym

**Rim
EPAGNY**

Lun. – Vend. : 8h00 – 21h00
Samedi : 9h00 – 13h00 / 15h00 – 18h00
Dimanche : 9h00 – 13h00

Planning **BIKE**

Du 03 janvier au 03 juillet 2022

Lun.
09h00 30' *Sprint vidéo*
10h15 45' *RPM vidéo*
14h00 45' *RPM vidéo*
16h00 30' *Sprint vidéo*

Mar.
08h45 45' *RPM vidéo*
12h30 45' *RPM vidéo*
14h00 30' *Sprint vidéo*
16h00 45' *RPM vidéo*

Mer.
08h45 45' *RPM vidéo*
10h15 30' *Sprint vidéo*
12h30 30' *Sprint vidéo*
14h00 45' *RPM vidéo*
16h00 30' *Sprint vidéo*
18h00 30' *Sprint vidéo*

Jeu.
08h45 30' *Sprint vidéo*
14h00 30' *Sprint vidéo*
16h00 45' *RPM vidéo*
17h45 45' *RPM vidéo*
19h45 30' *Sprint vidéo*

Ven.
09h15 45' *RPM vidéo*
10h15 45' *RPM vidéo*
14h00 45' *RPM vidéo*
16h00 30' *Sprint vidéo*

Sam.
10h15 45' *RPM vidéo*
11h15 30' *Sprint vidéo*
15h30 30' *Sprint vidéo*
16h30 45' *RPM vidéo*

Dim.
09h15 45' *RPM vidéo*
10h15 30' *Sprint vidéo*

Lun. – Vend. : 8h00 – 21h00
Samedi : 9h00 – 13h00 / 15h00 – 18h00
Dimanche : 9h00 – 13h00

Rim
EPAGNY