

ONE NATION

Tôt - Matin

**Horaires d'ouverture** Lundi : 07h30 à 22h00 Mardi : 07h30 à 22h00 Mercredi : 07h30 à 22h00 Jeudi : 07h30 à 22h00 Vendredi : 07h30 à 22h00 Samedi : 08h00 à 19h00 Dimanche : 09h00 à 17h00

	<b>LUNDI</b> 22 avril	<b>MARDI</b> 23 avril	<b>MERCREDI</b> 24 avril	<b>JEUDI</b> 25 avril	<b> VENDREDI</b> 26 avril	<b>SAMEDI</b> 27 avril	<b>DIMANCHE</b> 28 avril
Tôt							
7h		07h45 (45') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b>	07h45 (30') <b>S1</b> <b>GRIT FORCE</b>		07h45 (45') <b>SC</b> <b>CYCLING</b>		
8h						08h30 (60') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b>	
Matin							
9h	09h15 (45') <b>S1</b> <b>CUISSES</b> <b>ABDOS</b> <b>FESSIERS</b>	09h00 (60') <b>S1</b> <b>BE FIT</b> 09h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PUNCHING</b>	09h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b> 09h30 (45') <b>S1</b> <b>BE FIT</b>	09h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY</b> <b>BALANCE</b> 09h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA FITNESS</b>	09h00 (45') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b> 09h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b>	09h00 (60') <b>S2</b> <b>YOGA</b> <b>(HATHA)</b> 09h30 (30') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	09h30 (45') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b>
10h	10h00 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b> 10h30 (45') <b>SC</b> <b>RPM</b>	10h00 (60') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	10h15 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	10h00 (60') <b>S1</b> <b>BE FIT</b>	10h00 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	10h00 (60') <b>S2</b> <b>YOGA</b> <b>(HATHA)</b> 10h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b> 10h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PUNCHING</b> 10h30 (45') <b>SC</b> <b>CYCLING</b>	10h00 (60') <b>S2</b> <b>YOGA</b> 10h00 (120') <b>OT</b> <b>@RUN OUT</b> 10h15 (30') <b>S1</b> <b>SIX PACK</b> 10h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PALMING</b> 10h45 (30') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>
11h	11h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b>	11h00 (60') <b>S1</b> <b>PILATES</b>	11h00 (60') <b>S1</b> <b>POSTURE &amp;</b> <b>SANTE</b>	11h00 (60') <b>S1</b> <b>SOPHROLOGIE</b>	11h00 (60') <b>S1</b> <b>YOGA</b> <b>(HATHA)</b> 11h00 (60') <b>S2</b> <b>PILATES</b>	11h00 (45') <b>S2</b> <b>BE STRONG</b> 11h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY</b> <b>COMBAT</b> 11h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PALMING</b>	11h00 (45') <b>SC</b> <b>RPM</b> 11h00 (60') <b>S2</b> <b>PILATES</b> 11h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b> 11h30 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b>

- BOXE
- AQUA
- CARDIO
- FORCE
- TRAINING
- BIEN-ÊTRE
- RUNNING
- CYCLING

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club





ONE NATION

Après-midi

**Horaires d'ouverture** Lundi : 07h30 à 22h00 Mardi : 07h30 à 22h00 Mercredi : 07h30 à 22h00 Jeudi : 07h30 à 22h00 Vendredi : 07h30 à 22h00 Samedi : 08h00 à 19h00 Dimanche : 09h00 à 17h00

	<b>LUNDI</b> <b>22 avril</b>	<b>MARDI</b> <b>23 avril</b>	<b>MERCREDI</b> <b>24 avril</b>	<b>JEUDI</b> <b>25 avril</b>	<b>VENDREDI</b> <b>26 avril</b>	<b>SAMEDI</b> <b>27 avril</b>	<b>DIMANCHE</b> <b>28 avril</b>
Après-midi							
14h						<b>14h00 (60')</b> <b>S1</b> <b>BODY</b> <b>BALANCE</b>	14h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PALMING</b> 14h00 (60') <b>S1</b> <b>ZUMBA</b> <b>FITNESS</b>
15h	15h00 (45') <b>S1</b> <b>BE FIT</b> 15h45 (15') <b>S1</b> <b>ABDOS</b> <b>FLASH</b>	15h15 (45') <b>S1</b> <b>BE FIT</b>	15h00 (45') <b>S1</b> <b>BE FIT</b> 15h00 (60') <b>S2</b> <b>SOPHROLOGIE</b> 15h45 (15') <b>S1</b> <b>ABDOS FLASH</b>		15h00 (45') <b>S1</b> <b>BE FIT</b> 15h45 (15') <b>S1</b> <b>ABDOS</b> <b>FLASH</b>	15h00 (60') <b>S1</b> <b>PILATES</b>	15h00 (45') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b> 15h45 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>
16h		16h00 (30') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	16h00 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	16h30 (60') <b>S1</b> <b>PILATES</b>	16h00 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	16h00 (60') <b>S2</b> <b>BOXE AND</b> <b>FIT</b> 16h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>FITNESS</b> 17h00 (45') <b>S1</b>	
17h		17h00 (60') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b>	17h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b> 17h30 (60') <b>S2</b> <b>YOGA</b> <b>(HATHA)</b>	17h30 (60') <b>S2</b> <b>BE</b> <b>STRONG</b>	17h00 (60') <b>S2</b> <b>YOGA</b> <b>(HATHA)</b> 17h15 (45') <b>S1</b> <b>BE STRONG</b>	@ <b>BE</b> <b>STRONG</b> 17h30 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PALMING</b> 17h45 (45') <b>S1</b> <b>STRETCHING</b>	

BOXE  
AQUA  
CARDIO  
FORCE  
TRAINING  
BIEN-ÊTRE  
RUNNING  
CYCLING

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

\* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis 23-04-2019 06:05

ONE NATION

Soir

**Horaires d'ouverture** Lundi : 07h30 à 22h00 Mardi : 07h30 à 22h00 Mercredi : 07h30 à 22h00 Jeudi : 07h30 à 22h00 Vendredi : 07h30 à 22h00 Samedi : 08h00 à 19h00 Dimanche : 09h00 à 17h00

	<b>LUNDI</b> <b>22</b> <b>avril</b>	<b>MARDI</b> <b>23 avril</b>	<b>MERCREDI</b> <b>24 avril</b>	<b>JEUDI</b> <b>25 avril</b>	<b>VENDREDI</b> <b>26 avril</b>	<b>SAMEDI</b> <b>27 avril</b>	<b>DIMANCHE</b> <b>28 avril</b>
Soir				18h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b>			
18h	18h00 (30') <b>S1</b> <b>STEP (d)</b> 18h00 (45') <b>S2</b> <b>CUISSES ABDOS</b> <b>FESSIERS</b> 18h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b> 18h30 (45') <b>SC</b> <b>RPM</b> 18h30 (60') <b>S1</b> <b>BODY COMBAT</b> 18h45 (45') <b>S2</b> <b>STRETCHING</b>		18h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PUNCHING</b> 18h00 (60') <b>S1</b> <b>ZUMBA</b> <b>FITNESS</b> 18h30 (45') <b>S2</b> <b>BE STRONG</b>	18h00 (45') <b>S1</b> <b>STEP (d)</b> 18h00 (45') <b>SC</b> <b>RPM</b> 18h30 (60') <b>S2</b> <b>FREESTYLE</b> <b>JAZZ</b> 18h45 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b> 19h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>FITNESS</b> 19h15 (30') <b>S3</b> <b>GRIT FORCE</b> 19h45 (45') <b>SC</b> <b>CYCLING</b> 19h45 (60') <b>S1</b> <b>BODY</b> <b>ATTACK</b> 20h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PUNCHING</b> 20h30 (60') <b>S2</b> <b>SC</b> <b>BOXE AND</b> <b>FIT</b>	18h00 (45') <b>SC</b> <b>CYCLING</b> 18h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA FITNESS</b> 18h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b> 18h00 (60') <b>S2</b> <b>BARRE AU SOL</b>		
19h	19h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA PUNCHING</b> 19h30 (45') <b>SC</b> <b>CYCLING</b> 19h30 (60') <b>S1</b> <b>BODY ATTACK</b> 19h30 (60') <b>S2</b> <b>BOXE AND FIT</b>		19h00 (45') <b>SC</b> <b>RPM</b> 19h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA SLIM</b> 19h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY</b> <b>BALANCE</b> 19h15 (45') <b>S2</b> <b>STRETCHING</b>			19h00 (30') <b>S3</b> <b>CUISSES ABDOS</b> <b>FESSIERS</b> 19h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA PUNCHING</b> 19h00 (45') <b>S2</b> <b>DANSE CLASSIQUE</b> 19h00 (60') <b>S1</b> <b>@CMG BOOTCAMP</b>	
20h	20h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA FITNESS</b> 20h30 (45') <b>S1</b> <b>BODY PUMP</b>		20h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PALMING</b> 20h00 (60') <b>S1</b> <b>BODY JAM</b> 20h00 (90') <b>S2</b> <b>BOXE</b> <b>AMERICAINE</b>	20h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA</b> <b>PUNCHING</b> 20h30 (60') <b>S2</b> <b>BOXE AND</b> <b>FIT</b>	20h00 (45') <b>PC</b> <b>AQUA PALMING</b> 20h00 (90') <b>S2</b> <b>BOXE AMERICAINE</b>		

BOXE  
AQUA  
CARDIO  
FORCE  
TRAINING  
BIEN-ÊTRE  
RUNNING  
CYCLING

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

\* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis 23-04-2019 06:05