PLANNING

ESPACE AQUATONIC

Valable du lundi 06/07 au dimanche 30/08 inclus.

Horaires d'été :
De 9 h à 21 h en semaine,
le samedi de 9 h à 19 h,
le dimanche et jours fériés de 9 h à 14 h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30	AQUA WORK	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE	AQUA TONUS
10:15	AQUA GYM	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM
11:00	AQUA PILATES	AQUA WORK	AQUA TONUS	AQUA GYM	AQUA BOXING	AQUA WORK	AQUA DYNAMIC
11:45	AQUA TONUS	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA PILATES	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM	AQUA GYM
12:15							
12:30	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	AQUA BOXING	AQUA WORK		
12:45							
15:00				AQUA DYNAMIC			
17:00		AQUA GYM*	AQUA TONUS*	AQUA GYM			
17:40	AQUA DYNAMIC	AQUA BOXING	AQUA GYM	AQUA WORK*	AQUA TONUS		
18:20	AQUA PILATES	AQUA DYNAMIC	AQUA WORK	AQUA DYNAMIC	AQUA WORK		
19:00	AQUA TONUS	AQUA GYM	AQUA DYNAMIC	AQUA BOXING	AQUA GYM		
19:45	AQUA BODYBIKE	AQUA WORK	AQUA BODYBIKE	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE		

* Pas de cours du 03/08 au 16/08 inclus

(Intensité)
AquaGym, AquaPilates
AquaDynamic, AquaBoxing, AquaBodybike, AquaWork (renfo), AquaTonus (mix renfo/cardio)

45'

TÉLÉCHARGER LE PLANNING

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE

PLANNING

ESPACE FITNESS

Valable du lundi 06/07 au dimanche 02/08 inclus.

Horaires d'été :
De 9 h à 21 h en semaine,
le samedi de 9 h à 19 h,
le dimanche et jours fériés de 9 h à 14 h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:15				PILATES	STRETCH	LesMills RPM	
09:30	LesMills RPM		CAF				
09:45		LesMills BODYPUMP					
10:15				LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYPUMP
10:30			STRETCH				
11:00	PILATES	LesMills BODYBALANCE					
11:30						PILATES	LesMills BODYBALANCE
12:15					LesMills RPM		
12:30	LesMills BODYPUMP	CROSS TRAINING	LesMills RPM	SPÉCIAL RENFO			
12:45					LesMills CORE		
17:00					STRETCH		
17:30		LesMills RPM					
17:45				PILATES			
18:00			LesMills DANCE		LesMills BODYATTACK		
18:30	SPÉCIAL RENFO	LesMills CORE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYPUMP			
19:15		LesMills BODYPUMP					
19:30	LesMills RPM		LesMills BODYBALANCE	LesMills DANCE			

Renforcement musculaire : Pilates, Spécial Renfo, CAF, BodyPump, LesMills Core
Danse : LesMills Dance
Bien-Être : Yoga, BodyBalance, Stretch
Cardio : BodyAttack, RPM, Cross Training

30' | 45' | 60'

TÉLÉCHARGER LE PLANNING

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE

PLANNING

ESPACE FITNESS

Valable du lundi 03/08 au dimanche 16/08 inclus.

Horaires d'été :
De 9 h à 21 h en semaine,
le samedi de 9 h à 19 h,
le dimanche et jours fériés de 9 h à 14 h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:15				STRETCH	STRETCH	LesMills RPM	
09:30			CAF				
09:45		LesMills BODYPUMP					
10:15				LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYATTACK	
10:30			STRETCH				
11:00	STRETCH	LesMills BODYBALANCE					
11:30						STRETCH	
12:30	LesMills BODYPUMP	CROSS TRAINING	LesMills RPM	SPÉCIAL RENFO			
17:00					STRETCH		
18:00					LesMills BODYATTACK		
18:30	SPÉCIAL RENFO						
19:00	PRÉSENCE PLATEAU 15 h - 20 h						
19:15							
19:30	LesMills RPM						
19:45							

Renforcement musculaire : Pilates, Spécial Renfo, CAF, BodyPump, LesMills Core
Bien-Être : Yoga, BodyBalance, Stretch
Cardio : BodyAttack, RPM, Cross Training
Danse : LesMills Dance

30' | 45' | 60'

TÉLÉCHARGER LE PLANNING

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE

PLANNING

ESPACE FITNESS

Valable du lundi 17/08 au dimanche 23/08 inclus.

Horaires d'été :
De 9 h à 21 h en semaine,
le samedi de 9 h à 19 h,
le dimanche et jours fériés de 9 h à 14 h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:15				STRETCH	STRETCH	LesMills RPM	
09:30	LesMills RPM		CAF				
09:45		LesMills BODYPUMP					
10:15				LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYPUMP
10:30			STRETCH				
11:00	PILATES	LesMills BODYBALANCE					
11:30						PILATES	LesMills BODYBALANCE
12:15					LesMills RPM		
12:30	LesMills BODYPUMP	CROSS TRAINING	LesMills RPM	SPÉCIAL RENFO			
12:45					LesMills CORE		
17:00		LesMills RPM			STRETCH		
17:45				PILATES			
18:00					LesMills BODYATTACK		
18:30	SPÉCIAL RENFO	LesMills CORE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYPUMP			
19:15		LesMills BODYPUMP					
19:30	LesMills RPM		LesMills BODYBALANCE				

Renforcement musculaire : Pilates, Spécial Renfo, CAF, BodyPump, LesMills Core
Danse : LesMills Dance
Bien-Être : Yoga, BodyBalance, Stretch
Cardio : BodyAttack, RPM, Cross Training

30′ | 45′ | 60′

TÉLÉCHARGER LE PLANNING

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE

PLANNING

ESPACE FITNESS

Valable du lundi 24/08 au dimanche 30/08 inclus.

Horaires d'été :
De 9 h à 21 h en semaine,
le samedi de 9 h à 19 h,
le dimanche et jours fériés de 9 h à 14 h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:15				PILATES	STRETCH	LesMILLS RPM	
09:30	LesMILLS RPM		CAF				
09:45		LesMILLS BODYPUMP					
10:15				LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYPUMP
10:30			STRETCH				
11:00	PILATES	LesMILLS BODYBALANCE					
11:30						PILATES	LesMILLS BODYBALANCE
12:15					LesMILLS RPM		
12:30	LesMILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING	LesMILLS RPM	SPÉCIAL RENFO			
12:45					LesMILLS CORE		
17:00					STRETCH		
17:30		LesMILLS RPM					
17:45				PILATES			
18:00			LesMILLS DANCE		LesMILLS BODYATTACK		
18:30	SPÉCIAL RENFO	LesMILLS CORE	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYPUMP			
19:15		LesMILLS BODYPUMP					
19:30	LesMILLS RPM		LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS DANCE			

Renforcement musculaire : Pilates, Spécial Renfo, CAF, BodyPump, LesMills Core
Danse : LesMills Dance
Bien-Être : Yoga, BodyBalance, Stretch
Cardio : BodyAttack, RPM, Cross Training

30′ | 45′ | 60′

TÉLÉCHARGER LE PLANNING

AQUATONIC
RENNES SAINT-GRÉGOIRE