Ain PULSE
Centre Aquatique de Loisirs SAINT-VULBAS

PLANNING SCOLAIRE
A PARTIR DU 31 AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 / 10h15	9h30 / 10h15	9h30 / 10h15		9h30 / 10h15	9h30 / 10h30	
BODYSCULPT		PILATES		AF STRETCHING	LesMILLS BODYPUMP	10h00 / 10h30 AF
					10h30 / 11h00 PILATES	10h30 / 11h15 bike
12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	12h30 / 13h15	PAS DE COACH LE SAMEDI ET DIMANCHE APRES-MIDI	
LesMILLS BODYPUMP	bike	HIIT BOXING	bike	TBC TOTAL BODY CONDITIONING		
17h30 / 17h45	17h30 / 18H15	17h30 / 18h15	17h30 / 18h00	17h30 / 18h00	En dessous de 3 personnes, un suivi sera proposé en remplacement sur le plateau cardio-training	
ABDO FLASH	HIIT BOXING	TBC TOTAL BODY CONDITIONING	HIIT CARDIO	HAUT DU CORPS		
17h45 / 18h45	18h30 / 19h15	18h30 / 19h15	18h00 / 18h45	18h00 /18h45		
LesMILLS BODYPUMP	step Fonctionnel/ débutant	CAF	MIX LesMILLS BODYPUMP ELASTIC BODY	bike		
19h00 / 19h45	19h15 / 19h45	19h15 / 20h00	18h45 / 19h30			
bike	ABDO FLASH STRETCHING	PILATES	step Débutant			