

Heure	Lun	Mar	Merc	Jeu	Ven	Sam	Dim	
6h00	CV		CV		CV			
6h15		Choix du chef		Circuit				
6h30	CRP	Badminton 6h30-8h45	CRP	Badminton 6h30-8h45	CRP			
7h00								
7h15								
7h30	CRP				CRP		CRP	
8h00								
8h15								
8h30						Badminton 8h30-13h45		
8h45								
9h00	CRP	CRP	CRP	CRP	CLP	Ent. Matinal (Palestre)		
9h15		PF 30 min (Salle 1)		PF 30 min (Salle 1)				
9h30	TABATA	Choix du chef	Cardio Flex	Circuit	Choix du chef	Badminton	CRP	
9h45								
10h00						CC (palestre)		
10h15		PF 30 min (Salle 1)		PF 30 min (Salle 1)				
10h30	CRP	CLP	CRP	CLP	CRP	Badminton	CRP	
10h45								
11h00	TABATA	TABATA	Cardio Flex	Choix du chef	Circuit	CV		
11h15								
11h30						Badminton	CC	
11h45								
12h00	CRP et EF	CV	CRP et EF	CV	CRP et CV	PF		
12h15								
12h30								
12h45								
13h00						Badminton		
13h15								
13h30								
13h45								
14h00								
14h15								
14h30								
14h45								
15h00		Badminton 15h- 18h30		Badminton 15h- 18h30				
15h15								
15h30	CRP et PF (Salle 1)	PF (Palestre)	CRP et PF (Salle 1)	PF (Palestre)	CRP			
16h00		Badminton		Badminton				
16h15								
16h30	EF	CV et CC	EF	CV et CC				
16h45		Badminton		Badminton				
17h00	CRP	PF (salle 1)	CRP	PF (salle 1)				
17h15		Badminton		Badminton				
17h30	DR et CV	Club C et CT	DR et CV	Club C et VT				
17h45								
18h00	CRP	Badminton	CRP	Badminton				
18h15								
18h30								
18h45	PF		PF					
19h00	CRP	EF	CRP	EF				
19h15								
19h30	EF		EF					
20h00								

CRP: Cours régulier sur piste (45 min)

CLP: Cours léger sur piste (45 min)

CV: Cardio-Vélo (50 min)

PF: Posture Flexibilité (30 min) ou (45 min)

CC: Cardio Combo (45 min)

EF: Entraînement Fonctionnel (45 min)

DR: Danse et rythme (45 min)

Club C: Club des coureurs (45 min)

CT: Cardio Tonus (45 min)

VT: Vélo-Tonus (45 min)

Choix du chef: cours surprise !

TABATA: Cours seulement en intervalle musculation et cardio

Circuit: Alternance d'exercice sous forme de station musculaire et cardiovasculaire

Entraînement matinale: Cours surprise !

Heure	Lun	Mar	Merc	Jeu	Ven	Sam	Dim
5h45							
6h00							
6h15							
6h45							
7h00	AQF Express		AQV express		AQJ express		
7h15							
7h30							
7h45							
8h00							
8h15							
8h30							
8h45							
9h00							
9h15	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express		
9h30						AQF express	
9h45							
10h00							AQF express
10h15							
10h30	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express		AQF express
10h45							
11h00						AQF express	
11h15							AQF express
11h30							
11h45	AQF express		AQF express		AQF express		AQF express
12h00						AQV express	
12h15		AQV express		AQV express			
12h30							
12h45							
13h00							
13h15							
13h30							
13h45							
14h00							
14h15							
14h30							
14h45		AQF express		AQF express			
15h00							
15h15							
15h30							
16h00							
16h15							
16h30							
16h45							
17h00							
17h15		AQV express		AQV express			
17h30							
17h45	AQF+ express		AQJ express		Marco Polo		
18h00							
18h15		AQF+express		AQJ express			
18h30							
18h45	AQJ express		AQF+ express				
19h00							
19h15							
19h30							
20h00							

Express: cours de 30 minutes

AQF: Aquaforme

AQV: AquaVélo

AQJ: AquaJogging

AQF+: Aquaforme Avancé

Marco Polo: Cours surprise de 45 minutes