

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)	Badminton				
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							AQF express
9h15	AQF express	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						AQF express	
11h00							
11h15							AQF express
11h30							
11h45	AQF express		AQF express		AQF express		AQF express
12h00						AQV express	
12h15		AQV express		AQV express			
12h30							
12h45							
13h00							Bain Libre
13h15							
13h30							
13h45							
14h00							
14h15							
14h30							
14h45		AQF express		AQF express			
15h00							
15h15							
15h30							
16h00							
16h15					AQF express		
16h30							
16h45							
17h00							
17h15		AQV express		AQV express			
17h30							
17h45	AQF+ express		AQJ express				
18h00					Marco Polo		
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