

## COURS AQUATIQUES



<b>LUNDI</b>	AQUA PHOBIE	12h15 - 13h
	AQUAGYM	12h15 - 13h
	AQUAGYM TONIC	13h - 13h45
	COURS PRE NATAL	17h30 - 18h15
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUAGYM TONIC	19h - 19h45
	AQUABIKING	20h - 20h45
<b>MARDI</b>	AQUABIKING	11h15 - 12h
	AQUABIKING	12h15 - 13h
	AQUAGYM TONIC	13h - 13h45
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUA RUN AND BIKE	19h15 - 20h
	AQUAGYM	20h - 20h45
<b>MERCREDI</b>	AQUABIKING	12h15 - 13h
	AQUAGYM	13h - 13h45
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	18h15 - 19h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	19h15 - 20h
<b>JEUDI</b>	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	11h15 - 12h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	12h15 - 13h
	AQUA PHOBIE	13h - 13h45
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUABIKING	19h15 - 20h
	AQUABIKING	20h - 20h45
<b>VENDREDI</b>	AQUABIKING	11h15 - 12h
	AQUA RUN AND BIKE	12h15 - 13h
	AQUAGYM	13h - 13h45
	AQUAGYM	16h30-17h15
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	18h15 - 19h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	19h15 - 20h

### DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES :

Cours aquatiques : circuit training aquatique, Run & Bike

**Mardi, mercredi, jeudi et vendredi :**

11h15-12h / 12h15-13h / 18h30-19h15 / 19h15-20h

## COURS FITNESS



<b>LUNDI</b>	BODYSCULPT	9h30 - 10h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h20
	STRETCHING	11h30 - 12h20
	PILATES	12h30 - 13h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 - 19h20
	HIIT	19h30 - 20h20
	AERO FITNESS	20h30 - 21h20
<b>MARDI</b>	BODYSCULPT	9h30 - 10h20
	PILATES	10h30 - 11h20
	BODYSCULPT	18h30 - 19h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	19h30 - 20h20
	PILATES	20h30 - 21h20
<b>MERCREDI</b>	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h20
	ZUMBA FITNESS	11h30 - 12h20
	PILATES	12h30 - 13h20
	BODYSCULPT	18h30 - 19h20
	PILATES	19h30 - 20h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	20h30 - 21h20
<b>JEUDI</b>	CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30 - 10h20
	STRETCHING	10h30 - 11h20
	PILATES	18h30 - 19h20
	AERO FITNESS	19h30 - 20h20
	ZUMBA FITNESS	20h30 - 21h20
<b>VENDREDI</b>	CIRCUIT TRAINING	9h30 - 10h20
	BODYSCULPT	10h30 - 11h20
<b>SAMEDI</b>	BODYSCULPT	9h - 9h50
	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h - 10h50
	STRETCHING	11h - 11h50
	STEP	12h - 12h50

### DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES :

Des cours de Fitness sont proposés 2 ou 3 jours par semaine

## MUSCULATION



La carte de « musculation » donne accès aux trois salles de remise en forme :

### SALLE SUNIL RAMPHUL DU PALAIS DES SPORTS ET SALLE PUTEAUX FIT'ZEN

Du lundi au vendredi 16h-22h

Samedi 9h-17h

Dimanche 9h-15h

### SALLE PUTEAUX FITNESS

Située Allée du marché à Puteaux

Lundi, mercredi, vendredi 9h-15h et 16h-21h

Mardi et jeudi 9h-15h et 16h-22h

Samedi et dimanche fermée

### DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

La salle Puteaux Fitness est ouverte du lundi au vendredi de 16h à 22h, le samedi de 9h à 17h et le dimanche de 9h à 15h, ainsi que les mardis et jeudis de 9h à 15h.

### DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Les salles Sunil Ramphul du Palais des Sports et Puteaux Fit'zen sont fermées

### JOURS FÉRIÉS

Les 3 salles sont fermées les jours fériés.