

SEPTEMBRE 2010
En place dès le 23 août 2010

Site Internet : moving-bezons.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10.15 / 11.00 BODY SCULPT	10.15 / 11.15 BODYPUMP	10.15 / 11.15 BODYCOMBAT	10.15 / 11.15 BODYVIVE	10.15 / 11.15 BODYSTEP	10.15 / 11.15 BODYVIVE
11.00 / 11.30 STRETCHING					11.15 / 12.15 BODYCOMBAT
12.30 / 12.45 ABDOS	12.30 / 13.15 Dos/Ceinture Abdominale	12.30 / 12.45 ABDOS	12.30 / 13.30 BODYPUMP	12.30 / 13.30 BODYVIVE	12.15 / 12.30 ABDOS
12.45 / 13.30 Cuisses-Hanches-Fessiers	13.15 / 13.30 STRETCHING	12.45 / 13.30 Cuisses-Fessiers-Bras			12.30 / 13.00 Cuisses-Fessiers
					13.00 / 13.30 STRETCHING
15.00 / 16.00 BODYVIVE			15.00 / 16.00 Circuit Training	15.00 / 16.00 Dynamique STRETCH	14.15 / 15.15 BODYPUMP
					15.15 / 16.15 BODYSTEP
17.15 / 17.45 ABDOS FESSIERS	17.15 / 18.00 BODYVIVE	17.15 / 18.00 BODYPUMP	17.30 / 18.15 Dos/Ceinture Abdominale	17.15 / 17.30 ABDOS	16.15 / 16.45 ABDOS FESSIERS
17.45 / 18.45 BODYSTEP	18.00 / 18.45 Tonic Attack	18.00 / 19.00 BODYCOMBAT	18.15 / 19.00 LIA (Aerobic sans saut)	17.30 / 18.00 Cuisses-Fessiers	16.45 / 17.15 STRETCHING
18.45 / 19.00 ABDOS	18.45 / 19.00 ABDOS	19.00 / 19.45 Cuisses-Fessiers-Bras	19.00 / 19.15 ABDOS	18.00 / 19.00 BODYPUMP	
19.00 / 20.00 BODYPUMP	19.00 / 19.45 STEP EVOLUTION	19.45 / 20.00 ABDOS	19.15 / 19.45 Cuisses-Fessiers	19.00 / 20.00 BODYVIVE	
20.00 / 20.45 TONIC ATTACK	19.45 / 20.45 BODYCOMBAT	20.00 / 20.45 DANCE AEROBIC	19.45 / 20.45 BODYSTEP	20.00 / 20.30 ABDOS-TAILLE	

ESPACE AQUATIQUE

10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00
10.15 / 11.00 AQUADOUCE	10.15 / 11.00 AQUACARDIO	10.15 / 11.00 AQUAGYM	10.15 / 11.00 AQUADOUCE	10.15 / 11.00 AQUAGYM	10.15 / 11.00 AQUAFITNESS
11.00 / 11.45 AQUAGYM	11.00 / 11.45 AQUADOUCE	11.00 / 11.45 AQUACARDIO	11.15 / 12.00 AQUAGYM	11.00 / 11.45 AQUADOUCE	11.00 / 11.45 AQUACARDIO
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
12.00 / 12.30 AQUACARDIO					
NAGE LIBRE					
13H00	13H00	12H30	13H00	13H00	13H00
17H00	17H00	18H00	17H00		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
18.15 / 19.00 AQUACARDIO	18.00 / 18.45 AQUAFITNESS	18.30 / 19.15 AQUAGYM	18.15 / 19.00 AQUACARDIO		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
19.15 / 20.00 AQUAFITNESS	19.00 / 19.45 AQUAGYM	19.30 / 20.15 AQUACARDIO	19.15 / 20.00 AQUAFITNESS		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
20H30	20H30	20H30	20H30		

	Tonification musculaire		Renforcement musculaire
	Développe l'endurance, brûle les graisses		Activité d'endurance et musculaire
	Etirements, mobilité articulaire, posture		Exercice musculaire en douceur
	Cours chorégraphiés		Développe l'endurance
	Galbe et renforce tous les muscles du corps		Accès libre à l'espace aquatique
	Développe l'endurance, sculpte jambes et fessiers		
	Développe l'endurance, brûle les graisses par des mouvements d'arts martiaux simples		
	Cours complet et ludique (cardio, tonification, stretching) adapté à tous les âges, de tous niveaux		