

# PLANNING COURS COLLECTIFS MOVING BEZONS

Du lundi au vendredi de 10h00 à 21h00 et le samedi de 10h00 à 18h00  
60 RUE EMILE ZOLA - 95870 BEZONS - TEL : 01.34.34.77.00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10.15 / 11.00 <b>POWER BALL</b>	10.15 / 11.15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10.15 / 10.45 Cuisses-Fessiers	10.15 / 11.00 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	10.15 / 11.15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	10.15 / 11.00 <b>LES MILLS SH'BAM</b>
11.00 / 11.30 STRETCHING		10.45 / 11.15 STRETCHING			11.00 / 12.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>
12.30 / 12.45 ABDOS	12.30 / 13.15 Dos - Abdos	12.30 / 13.15 Cuisses- Fessiers- Bras	12.30 / 13.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12.30 / 13.00 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	12.00 / 12.15 ABDOS
12.45 / 13.30 Cuisses-Hanches-Fessiers	13.15 / 13.30 STRETCHING	13.15 / 13.30 ABDOS		13.00 / 13.30 POWER BALL	12.15 / 12.45 Cuisses-Fessiers
					12.45 / 13.15 STRETCHING
15.00 / 15.45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>			15.00 / 15.45 Cardio dirigé sur appareil	15.00 / 15.30 Dos - Abdos	14.15 / 15.15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
			15.45 / 16.00 ABDOS	15.30 / 16.00 STRETCHING	15.15 / 16.15 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>
					16.15 / 16.45 ABDOS FESSIERS
17.15 / 17.45 ABDOS FESSIERS	17.15 / 18.00 POWER BALL	17.15 / 18.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17.30 / 18.15 Dos - Abdos	17.15 / 17.30 ABDOS	16.45 / 17.15 STRETCHING
17.45 / 18.45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	18.00 / 18.45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	18.00 / 19.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18.15 / 18.45 Cuisses - Fessiers	17.30 / 18.15 Cuisses-Fessiers	
18.45 / 19.00 ABDOS	18.45 / 19.00 ABDOS	19.00 / 19.30 Cuisses-Fessiers-Bras	18.45 / 19.00 ABDOS	18.15 / 19.00 STEP Débutant	
19.00 / 20.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.00 / 19.45 STEP Intermédiaire	19.30 / 20.30 DANCE AEROBIC	19.00 / 19.45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	19.00 / 19.15 ABDOS	
20.00 / 20.45 TONIC ATTACK	19.45 / 20.45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20.30 / 20.45 ABDOS	19.45 / 20.45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	19.15 / 20.15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	

## ESPACE AQUATIQUE

10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00
10.15 / 11.00 AQUAFITNESS	10.15 / 11.00 AQUAGYM	10.15 / 10.45 AQUAGYM	10.15 / 11.00 AQUACARDIO	10.15 / 11.00 AQUAFITNESS	10.15 / 10.45 AQUAFITNESS
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	10.45 / 11.15 LEG TRAINING	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
11.15 / 12.00 AQUAFORM	11.15 / 11.30 ABDOS 11.30 / 12.00 AQUAFITNESS	11.15 / 11.45 AQUACARDIO	11.15 / 12.00 AQUAGYM	11.15 / 11.30 ABDOS 11.30 / 12.00 AQUAGYM	11.00 / 11.30 LEG TRAINING
12.00 / 12.30 AQUACARDIO	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	11.30 / 12.00 AQUACARDIO
NAGE LIBRE					
13H00	13H00	12H30	13H00	13H00	13H00
16H00					
16.30 / 18.00 Initiation Natation	17H00	18H00	17H00		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
18.30 / 19.00 AQUACARDIO	18.00 / 18.45 AQUAFITNESS	18.30 / 19.00 LEG TRAINING	18.15 / 18.45 AQUACARDIO		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	19.00 / 19.15 ABDOS	18.45 / 19.00 ABDOS		
19.15 / 19.45 LEG TRAINING	AQUAGYM	NAGE LIBRE	19.00 / 19.45 AQUAFORM		
19.45 / 20.00 ABDOS	19.30 / 20.00 AQUACARDIO	19.30 / 20.00 AQUAFITNESS	NAGE LIBRE		
NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE			
20H30	20H30	20H30	20H30		

	Tonification musculaire		AQUAGYM	Renforcement musculaire
	Développe l'endurance, brûle les graisses		AQUAFITNESS	Activité d'endurance et d'affutage musculaire
	Etirements, mobilité articulaire, posture		LEG TRAINING	Spécifique membres inférieurs
	Cours chorégraphiés		AQUACARDIO	Développe l'endurance
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	Galbe et renforce tous les muscles du corps	<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	AQUAFORM	Travail les muscles profonds
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Développe l'endurance, sculpte jambes et fessiers	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	NAGE LIBRE	Accès libre aux bassins
<b>LES MILLS SH'BAM</b>	Développe l'endurance, brûle les graisses par des mouvements d'arts martiaux simples			
	Danse avec chorégraphies simples mais "ultra fun", brûle les graisses			