



Planning - Club Med Gym Italie

		d débutant i intermédiaire c confirmé						
	durée (min)	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Abdos-Fessiers	30	11h15	11h15	09h00	11h00	12h30	09h00	10h00
		13h00	13h00	11h15	11h45	13h00	10h30	12h00
		14h00	14h00	12h15	12h30	15h30	12h00	13h30
		15h30	15h15	13h00	14h00	16h15	13h30	15h00
		17h00	17h30	14h00	14h30	17h30	14h30	
		17h30	19h00	15h45	17h00	19h00	16h15	
		19h00	19h30	16h45	17h30	19h30		
		19h30		18h00	18h00	20h00		
		20h00		18h30	18h30			
					19h00	19h00		
			19h30					
Aqua-Fitness	30 / 45*	10h15*	12h00	10h30*	10h30*	10h00*	10h00*	12h30
		12h00	17h00	12h30	13h00*	12h00	11h15*	
		18h30	18h30*	17h30		18h30		
		19h30		19h30				
Aqua-Punching / Boxing	45				19h30			
Aqua-Slim	30 / 45*	13h00	13h00*	18h30	12h00	19h00		11h30
			20h00		18h30			
Aqua-Suspension	30			13h00		12h30		
Barre au Sol	60					20h00		
Body Sculpt	45	18h45	12h15	18h15	17h15	17h45	11h00	09h15
			16h00		18h45			11h00
			19h15					12h00
								14h15
BODYBALANCE™	45* / 60	11h15	18h15	13h00	10h30			
					19h45*			
BODYCOMBAT™	60		18h00			18h00		
BODYPUMP™	60	12h30	12h30	18h00	17h00	19h00	14h00	
			17h00	19h45				
Cuisses Abdos-Fessiers (CAF)	45	18h00	18h00	16h00	20h00	18h00		
				20h00				
Culture Physique	45	09h30	08h15	09h30	08h15	09h30	09h30	
		12h15	09h30	12h15	10h00	12h15	12h00	
		14h45	17h30	14h30	13h00	14h45	15h30	
		18h00		17h15	15h00	16h45		
Danse Africaine	60 / 90*		20h00*				12h30	
							13h30 c	
Danse Contemporaine	90			20h00 i			17h00	14h00
Danse Orientale	60	11h30 i			11h30			
		20h30 c						
Gym Douce	60		14h45			13h45		
High Impact Aerobic (HIA)	45* / 60			19h15*				12h00 i
High Low Impact Aerobic (Hi-Lo)	45	19h45 i			18h45 c		12h30 i	
							13h15	
Hip Hop	60	18h00 i					10h30	13h00
House Dance	60							10h00
Low Impact Aerobic (LIA)	45	17h15						
Natation Sportive	60	20h15	08h15		20h15	08h15		
Nike Dance Workout	60					18h30		
Qi Gong / Chi Kong	90				13h45			
Rock	60				19h30 i			
					20h30 c			
Salsa	60					19h30		
						20h30 i		
Samba	60	20h15		20h00 i				
Step	45 / 60*	10h30	13h00		18h00 c	17h15 i	11h30 i*	11h00 i
		15h30	19h00 i				14h30*	
		19h00 i						
Stretching	45	10h15	10h15	10h15	09h15	10h15	10h15	10h00
		13h00	13h45	15h15	12h15	13h00	12h45	
		16h15	16h45	19h00	16h15	16h30	12h45	
		19h30			18h00		16h45	
Yoga	60			14h45	20h30	14h45		