

L'adhésion à la formule 1 ou à la formule 3 vous donne libre accès à tous les cours de ce Planning Général (PG). Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e) (contrôles aléatoires), de votre tapis personnel (aucun prêt de tapis) et de chaussures exclusivement dédiées à la salle.

LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
J.R	MARLIOZ	EXTÉRIEUR	MARLIOZ	EXTÉRIEUR	MARLIOZ	EXTÉRIEUR	MARLIOZ	EXTÉRIEUR	MARLIOZ	EXTÉRIEUR	MARLIOZ
MATIN	9h-10h BODY ZEN Karine	8h15-9h15 CAF*/PBD** Camille	9h-10h PILATES FUSION® Mathilde				8h30-9h30 GYM DE GASQUET & PILATES M. Hélène		9h-10h STRETCHING Alison		9h-10h PILATES NIV.1 Alison
		9h15-10h15 STRETCHING MOBILITE Stéphanie	10h-11h RENFO CARDIO MUSCU Fabien	10h45-11h15 GYM O ₂ M. Hélène			9h30-10h30 RENFO CARDIO MUSCU M. Hélène		10h-11h FIT*STICK Alison		10h-11h LOW IMPACT AEROBIC Alison
		10h15-11h15 TRAINING POUR TOUS Stéphanie			10h30-11h30 CAF*/PBD** Camille		10h30-11h45 DANSES DU MONDE Amandine	10h45-11h15 GYM O ₂ M. Hélène	11h-12h PILATES NIV.2 Alison		11h-12h ZUMBA Alison
		11h15-12h15 RENFO MUSCU DOS Fabien			11h30-12h30 STRETCHING Camille						
MIDI		12h30-13h30 PILATES NIV.2 Caro A.		12h30-13h30 GYM O ₂ ZEN Nathalie		12h30-13h30 GYM O ₂ CARDIO Nathalie			12h15-13h15 RENFO CARDIO MUSCU Alison	12h30-13h30 GYM O ₂ ÉQUILIBRE Nathalie	
APRÈS-MIDI			13h30-14h30 GYM ÉQUILIBRE Camille								*CAF : Cuisses Abdos Fessiers **PBD : Poitrine Bras Dos
		15h-16h RENFO MUSCU SENIORS M. Hélène	14h30-15h30 BODY ZEN Camille				14h45-15h45 GYM ÉQUILIBRE POSTURALE Nathalie				UNIVERS ENERGY
		16h-17h PILATES NIV.2 Mathilde	15h30-16h30 FIT*STICK Alison		16h15-16h45 GYM O ₂ M. Hélène						UNIVERS ZEN
	17h-18h GYM FORM POUR TOUS Karine	17h-18h RENFO CARDIO MUSCU Mathilde	16h30-17h30 PILATES NIV.1 Alison			17h-18h GYM DOUCE M. Hélène					UNIVERS DANSE
SOIR											UNIVERS OXYGÈNE
	18h-19h AERO MOVE Karine										UNIVERS ENERGY HAUTE INTENSITÉ
	19h-20h GYM POSTURALE STRETCHING Karine	18h30-19h30 HIIT Fabien	19h15-20h15 PILATES NIV.2 À confirmer		18h-19h RENFO MUSCU Stéphanie	19h-20h CROSS TRAINING SPORT SANTÉ Stéphanie			Salle Jean Rubaud : 6, Rue Vaugelas 73100 AIX-LES-BAINS		Pour les séances Gym O ₂ avec Ma- rie-Hélène, rendez-vous au Théâtre de Verduze (Aix-les-Bains).
		19h30-20h30 GYM DOUCE À confirmer							Salle Marlioz : 24, Av. de Marlioz 73100 AIX-LES-BAINS		Pour les séances O ₂ avec Nathalie, rendez-vous au Parking de l'Hip- podrome (Aix-les-Bains).