



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      |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
| MIDI       |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
| APRES-MIDI |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
| SOIR       |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |
|            |       |         |           |         |           |          |           |         |           |          |           |         |

- UNIVERS ENERGY
- UNIVERS ZEN
- UNIVERS DANSE
- UNIVERS OXYGÈNE
- UNIVERS ENERGY HAUTE INTENSITÉ

Pour les séances Gym O<sub>2</sub> avec Marie-Hélène, rendez-vous au Théâtre de Verdure (Aix-les-Bains).

Salle Marlioz :  
24, Av. de Marlioz  
73100 AIX-LES-BAINS