



L'adhésion à la formule 1 ou à la formule 3 vous donne libre accès à tous les cours du Planning Général (PG). Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent (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	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ
MATIN	8h											
	9h	9h-10h BODY ZEN Karine	8h15-9h15 CAF PBD Jonathan			8h30-9h30 STRETCHING MOBILITE Stéphanie		8h30-9h30 GYM DE GASQUET & PILATES Marie-Hélène		9h00-10h00 STRETCHING Alison		9h00-10h00 PILATES NIV.1 Alison
	10h		9h15-10h15 STRETCHING MOBILITE Stéphanie	9h00-10h00 PILATES FUSION Mathilde				9h30-10h30 RENFO CARDIO MUSCU Marie-Hélène		10h00-11h00 FITSTICK Alison		10h00-11h00 LOW IMPACT AEROBIC Alison
	11h		10h15-11h15 TRAINING POUR TOUS Stéphanie	10h00-11h00 RENFO CARDIO MUSCU Fabien	10h45-11h15 Marie-Hélène	10h30-11h30 CAF PBD Caroline F.		10h30-11h45 DANSE DU MONDE Amandine	10h45-11h15 Marie-Hélène	11h00-12h00 PILATES NIV.2 Alison		11h00-12h00 ZUMBA Caroline A.
MIDI	12h		11h15-12h15 RENFO MUSCU DOS Fabien			11h30-12h30 STRETCHING Caroline F.						
	13h		12h30-13h30 PILATES NIV.2 Caroline 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 EQUILIBRE Nathalie	
	14h			13h30-14h30 GYM EQUILIBRE Jonathan								
	15h			14h30-15h30 BODY ZEN Jonathan								CAF : Cuisses, Abdos, Fessiers PBD : Poitrine, Bras , Dos SS : Sport Santé
APRES-MIDI	16h		15h00-16h00 RENFO MUSCU SENIORS Marie-Hélène	15h30-16h30 FIT STICK Alison				14h45-15h45 GYM EQUILIBRE POSTURABLE Nathalie				UNIVERS ENERGY
	17h		16h00-17h00 PILATES NIV.2 Mathilde	16h30-17h30 PILATES NIV.1 Alison								UNIVERS ZEN
	18h	17h00-18h00 GYM FORM POUR TOUS Karine	17h00-18h00 RENFO CARDIO MUSCU Mathilde			17h00-18h00 GYM DOUCE Marie-Hélène						UNIVERS DANSE
	19h	18h00-19h00 AERO MOVE Karine				18h00-19h00 RENFO MUSCU Stéphanie						UNIVERS OXYGENE
SOIR	20h	19h00-20h00 GYM POSTURALE STRETCHING Karine	19h30-20h30 Haute intensité Fabien			19h00-20h00 CROSS TRAINING Haute intensité Stéphanie				Salle Jean RUBAUD 6, rue Vaugelas 73100 AIX LES BAINS		Pour les séances de Gym O2 de Marie-Hélène, rendez-vous au théâtre de verdure
	21h		19h30-20h30 GYM DOUCE Caroline F.							Salle MARLIOZ 24, avenue de Marlioz 73100 AIX LES BAINS		Pour les séances de Gym O2 de Nathalie, rendez-vous au parking de l'hippodrome