

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
M A T I N	8h				8h00-9h00 GYM DOUCE Claire-Marie								
	9h	9h-10h BODY ZEN Karine	8h30-9h30 GYM DOUCE Delphine		9h00-10h00 OXYZEN Claire-Marie		8h30-9h30 STRETCHING MOBILITE Emma		8h15-9h15 GYM DE GASQUET & PILATES Marie-Hélène		9h00-10h00 STRETCHING Alison		9h00-10h00 PILATES NIV.1 Alison
	10h		9h30-10h30 RENFO MUSCU Delphine		10h00-11h00 RENFO CARDIO MUSCU Fabien		9h30-10h30 RENFO MUSCU GAINAGE Emma		9h15-10h15 RENFO CARDIO MUSCU Marie-Hélène		10h00-11h00 FIT'STICK Alison		10h00-11h00 LOW IMPACT AEROBIC Alison
	11h		10h30-11h30 TRAINING POUR TOUS Caroline F.				10h30-11h30 CAF PBD Caroline F.		10h15-11h15 DANSE DU MONDE Niv.1 Amandine		11h00-12h00 PILATES NIV.2 Alison		11h00-12h00 ZUMBA* Caroline A.
M I D I	12h		11h30-12h30 STRETCHING MOBILITE Caroline F.				11h30-12h30 GYM EQUILIBRE Caroline F.		11h15-12h15 DANSE DU MONDE Niv.2 Amandine				
	13h		12h30-13h30 PILATES NIV.2 Caroline A.		12h15-13h15 TABATA Caroline A.	12h30-13h30 GYM O ² ZEN Nathalie	12h30-13h30 RENFO MUSCU Caroline A.	12h30-13h30 GYM O ² CARDIO Nathalie			12h15-13h15 RENFO CARDIO MUSCU Alison		
	14h				13h30-14h30 BODY ZEN Jonathan								
	15h				14h30-15h30 GYM EQUILIBRE Jonathan								CAF : Cuisses, Abdos, Fessiers PBD : Poitrine, Bras, Dos SS : Sport Santé
A P R E S - M I D I	16h		15h00-16h00 RENFO MUSCU SENIORS Marie-Hélène		15h30-16h30 RENFO MOBILITE Alison								UNIVERS ENERGY
	17h	17h00-18h00 GYM ENTRETIEN PHYSIQUE GLOBAL Karine	17h00-18h00 DOS RESPIRATION EQUILIBRE Fabien		16h30-17h30 FIT STICK Alison		17h00-18h00 GYM DOUCE Marie-Hélène		16h00-17h00 FLOW MOBILITE Delphine	17h00-18h00 AERO BOXE Caroline F.			UNIVERS ZEN UNIVERS DANSE UNIVERS OXYGENE
	18h	18h00-19h00 AERO MOVE Karine	18h30-19h30 CROSS TRAINING Haute intensité Fabien										
	19h	19h00-20h00 GYM POSTURALE STRETCHING Karine	19h30-20h30 RENFO MUSCU Caroline F.										
S O I R	20h				YVES ROBERT HOSUKIWAN				YVES ROBERT HOSUKIWAN				
	21h												

Salle Jean RUBAUD
6, rue Vaugelas
73100 AIX LES BAINS

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.