

MON PLANNING FITNESS

CASTANET

LUNDI 08h - 21h	9h30 CAF Durée : 45mn	10h30 Yoga Durée : 60mn	10h30 Crosstraining Durée : 45mn	12h30 RPM Durée : 45mn	12h30 Circuit Training Durée : 45mn	17h30 Sculpt Durée : 45mn	18h30 Bodycombat Durée : 45mn	18h30 RPM Durée : 45mn	19h30 Bodypump Durée : 45mn	19h30 Crosstraining Durée : 45mn
MARDI 08h - 21h	9h30 Sculpt Durée : 45mn	10h30 Bodybalance Durée : 45mn	12h30 Bodypump Durée : 45mn	12h30 HIIT Durée : 45mn	17h30 X-BODY Durée : 45mn	18h30 Crosstraining Durée : 45mn	19h00 Zumba Durée : 60mn	19h30 RPM Durée : 45mn		
MERCREDI 08h - 21h	9h30 CAF/Strech Durée : 60mn	10h30 Pilates Durée : 45mn	10h30 TRX Durée : 45mn	12h30 RPM Durée : 45mn	12h30 Circuit Training Durée : 45mn	17h30 CAF Durée : 45mn	18h30 Bodyattack Durée : 45mn	18h30 RPM Durée : 45mn	19h30 Bodybalance Durée : 45mn	19h30 Crosstraining Durée : 45mn
JEUDI 08h - 21h	9h30 Bodypump Durée : 45mn	10h30 YOGA Durée : 45mn	10h30 TRX Durée : 45mn	12h30 Pilates Durée : 45mn	12h30 Crosstraining Durée : 45mn	17h30 STEP Durée : 45mn	17h30 Crosstraining Durée : 45mn	18h30 Bodypump Durée : 45mn	19h00 TRX Durée : 45mn	19h30 Bodycombat Durée : 45mn
VENDREDI 08h - 21h	9h30 Sculpt Durée : 45mn	9h30 RPM Durée : 45mn	10h30 Stretch Durée : 45mn	10h30 HIIT Durée : 45mn	12h30 Sculpt Durée : 45mn	12h30 TRX Durée : 45mn	17h30 RPM Durée : 45mn	18h30 Pilates Durée : 45mn	18h30 Crosstraining Durée : 45mn	
SAMEDI 09h - 17h	9h30 Bodypump Durée : 45mn	10h30 RPM Durée : 45mn	11h30 Zumba Durée : 45mn							
DIMANCHE 09h - 17h	9h30 CAF Durée : 45mn	10h30 Crosstraining Durée : 45mn	10h30 Yoga Durée : 45mn	11h30 BodyAttack Durée : 45mn						

PLANNING JANVIER 2025

TÉL : 05 61 73 60 73

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre sur www.movidaclub.fr ou sur l'Application DÉCIPLUS

MOVIDA
Le sport-plaisir

MON PLANNING AQUA

CASTANET

LUNDI 08h - 21h	10h00 AQUATRaining Durée : 45mn	11h00 AQUABOXING Durée : 45mn	12h30 AQUABIKE* Durée : 45mn		17h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	18h30 AQUABIKE* Durée : 45mn	19h30 AQUAPILATES Durée : 45mn
MARDI 08h - 21h	9h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	10h30 AQUABIKE* Durée : 45mn	12h30 AQUATRaining Durée : 45mn		17h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	18h30 AQUATRaining Durée : 45mn	19h30 AQUABIKE* Durée : 45mn
MERCREDI 08h - 21h	9h30 AQUABIKE* Durée : 45mn	10h30 AQUAPILATES Durée : 45mn	12h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	14h30 - 17h30 ECOLE DE NATATION*		18h00 AQUABOXING Durée : 45mn	19h00 AQUABIKE* Durée : 45mn
JEUDI 08h - 21h	9h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	10h30 AQUABIKE* Durée : 45mn	12h30 AQUATRaining Durée : 45mn		17h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	18h30 AQUAPILATES Durée : 45mn	19h30 AQUABIKE* Durée : 45mn
VENDREDI 08h - 21h	9h30 AQUABOXING Durée : 45mn	10h30 AQUATRaining Durée : 45mn	12h30 AQUABIKE* Durée : 45mn		17h30 AQUABIKE* Durée : 45mn	18h30 AQUACARDIO Durée : 45mn	
SAMEDI 09h - 17h	9h30 AQUATRaining Durée : 45mn	10h30 Bébés Nageurs* Durée : 45mn	11h30 Bébés Nageurs* Durée : 45mn	12h45 AQUABIKE* Durée : 45mn	14h00 - 16h30 ECOLE DE NATATION*	PLANNING JANVIER 2025	
DIMANCHE 09h - 17h	*Activités à la carte						

TÉL : 05 61 73 60 73

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre
sur www.movidaclub.fr ou sur l'Application DÉCIPLUS

MOVIDA
Le sport-plaisir