

# MON PLANNING FITNESS

RODEZ

<b>LUNDI</b> 06h - 23h	<b>09h30</b> <b>CORE</b> Durée : 30mn	<b>10h15</b> <b>BODYBALANCE</b> Durée : 45mn		<b>12h30</b> <b>BODYATTACK</b> Durée : 45mn	<b>17h30</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>17h30</b> <b>CAF</b> Durée : 45mn	<b>18h30</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>18h30</b> <b>BOXING</b> Durée : 45mn	<b>19h30</b> <b>BODYPUMP</b> Durée : 45mn	
<b>MARDI</b> 06h - 23h		<b>10h00</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>11h00</b> <b>STRETCH</b> Durée : 45mn	<b>12h30</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>12h30</b> <b>BODYBALANCE</b> Durée : 45mn		<b>18h00</b> <b>CORE</b> Durée : 30mn	<b>18h30</b> <b>STEP</b> Durée : 45mn	<b>18h45</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>19h15</b> <b>BODYATTACK</b> Durée : 45mn
<b>MERCREDI</b> 06h - 23h				<b>12h30</b> <b>CAF</b> Durée : 45mn		<b>17h45</b> <b>ABDOS F.</b> Durée : 30mn	<b>18h15</b> <b>WEPPA</b> Durée : 45mn	<b>18h15</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>19h15</b> <b>TRIP</b> Durée : 45mn	<b>19h15</b> <b>BODYBALANCE</b> Durée : 45mn
<b>JEUDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>PILATES</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn		<b>12h30</b> <b>BODYUMP</b> Durée : 45mn		<b>17h30</b> <b>BOXING</b> Durée : 45mn	<b>18h15</b> <b>CORE</b> Durée : 30mn	<b>18h45</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn	<b>18h45</b> <b>BODYPUMP</b> Durée : 45mn	
<b>VENDREDI</b> 06h - 23h		<b>10h00</b> <b>CAF</b> Durée : 45mn	<b>10h45</b> <b>STRETCH</b> Durée : 45mn	<b>12h30</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn		<b>17h30</b> <b>BODYBALANCE</b> Durée : 45mn	<b>18h15</b> <b>TRIP</b> Durée : 45mn	<b>18h30</b> <b>ZUMBA</b> Durée : 45mn		
<b>SAMEDI</b> 06h - 23h		<b>10h00</b> <b>BODYPUMP</b> Durée : 45mn	<b>11h00</b> <b>RPM</b> Durée : 45mn							
<b>DIMANCHE</b> 06h - 23h		<b>10h00</b> <b>CIRCUIT TRAINING</b> Durée : 45mn	<b>11h00</b> <b>STRETCH</b> Durée : 45mn							

2024 / 2025

TÉL : 05 65 47 63 06

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre  
sur [www.movidaclub.fr](http://www.movidaclub.fr) ou sur l'Application DÉCIPLUS

**MOVIDA**  
Le sport-plaisir

# MON PLANNING AQUA

RODEZ

<b>LUNDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA BOXING</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>AQUA FITNESS</b> Durée : 45mn	<b>11h15</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn		<b>17h30</b> <b>AQUA CAF</b> Durée : 45mn	<b>18h30</b> <b>AQUA TRAINING</b> Durée : 45mn	<b>19h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn
<b>MARDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA FITNESS</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>AQUA TRAINING</b> Durée : 45mn		<b>12h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn		<b>18h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn	<b>19h30</b> <b>AQUAFITNESS</b> Durée : 45mn
<b>MERCREDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA CAF</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>BEBES NAGEURS*</b> Durée : 30mn		<b>12h30</b> <b>AQUA FITNESS</b> Durée : 45mn	<b>17h30</b> <b>AQUA TRAINING</b> Durée : 45mn	<b>18h30</b> <b>AQUA FITNESS</b> Durée : 45mn	<b>19h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn
<b>JEUDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA TRAINING</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>AQUA CAF</b> Durée : 45mn		<b>12h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn		<b>18h30</b> <b>AQUA BOXING</b> Durée : 45mn	<b>19h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn
<b>VENDREDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA DANCING</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>AQUA FITNESS</b> Durée : 45mn	<b>11h15</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn	<b>12h30</b> <b>AQUA TRAINING</b> Durée : 45mn		<b>18h00</b> <b>AQUA CAF</b> Durée : 45mn	<b>19h00</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn
<b>SAMEDI</b> 06h - 23h	<b>09h15</b> <b>AQUA CAF</b> Durée : 45mn	<b>10h15</b> <b>BEBES NAGEURS*</b> Durée : 30mn	<b>10h45</b> <b>BEBES NAGEURS*</b> Durée : 30mn	<b>11h30</b> <b>AQUABIKE*</b> Durée : 45mn			<b>2024/2025</b>
<b>DIMANCHE</b> 06h - 23h							

TÉL : 05 65 47 63 06

Pensez à réserver votre séance dans votre espace membre sur [www.movidaclub.fr](http://www.movidaclub.fr) ou sur l'Application DÉCIPLUS

\*Activités à la carte

**MOVIDA**  
Le sport-plaisir