

Planning Centre Roosevelt Valmont

A partir du Lundi 04 octobre 2021

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche	
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Cardio
8h	8h Aquabike libre		8h	8h Aquabike libre		8h		8h	8h Aquabike libre		8h									
9h	9h Aqua CAF			9h Aquagym					9h Aqua CAF					9h Vinyasa Yoga		9h Aquabike	9h Yoga Ashtanga	9h	9h Bébés nageurs	
10h		10h Pilates Niveau 1		10h Aquabike minceur	10h Pilates Niveau 1				10h Aquabike minceur				10h Aquadouce	10h Gym santé		10h Aquafitness			10h Aquagym	
11h	11h Aquabike libre			11h Aquabike libre					11h Aquabike libre				11h Aquabike libre			11h Aqua CAF			11h Aquabike minceur	
12h																				
12h30	12h30 Aquabike			12h30 Aquabike tonic					12h30 Aquabike minceur				12h30 Aquagym			12h30 Natation enfants				
13h								13h C.A.F					13h30 Aquabike libre	13h Pilates						
13h30	13h30 Aquabike libre																			
14h	14h15 Aquagym				14h Vinyasa Yoga								14h Stretching							
15h		15h Stretching		15h15 Aquadouce									15h Gym Douce							
16h	16h15 Aquabike libre																			
17h	17h15 Aquabike minceur	17h Pilates		17h15 Aquabike libre	17h15 HIIT				17h Gym santé				17h15 Aquagym			17h15 Aquaboxe				
18h	18h 15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aqua CAF	18h Yoga Ashtanga				18h Pilates Niveau 1				18h15 Aquabike tonic	18h Pilates NIVEAU 2		18h15 Aquabike libre	18h Renfo			
19h	19h15 Aquafitness			19h15 Aquabike					19h15							19h15 Aquabike minceur				
20h								19h15 Cardio Training												

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

Tél : 03.76.08.01.01

www.centre-roosevelt.com