

# PLANNING 2020/21

à partir du 31 août 2020

## HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Fitness : 8h00 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 19h	Fitness : 8h30 / 13h30
Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 18h30	Espace aquatique : 9h30 / 13h00

## FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h15 <b>PILATES</b> 40'						
09h15 <b>SILHOUETTE</b> 40'	09h15 <b>CXWORX</b> 30'	09h15 <b>BODYBALANCE</b> 40'	09h15 <b>PILATES</b> 40'	09h15 <b>CAF</b> 30'	09h15 <b>CXWORX</b> 30'	09h15 <b>PILATES</b> 40'
10h15 <b>PILATES</b> 40'	10h00 <b>BODYPUMP</b> 40'	10h15 <b>SILHOUETTE</b> 40'	10h15 <b>BODYJAM</b> 40'	10h00 <b>BODYPUMP</b> 40'	10h00 <b>BODYATTACK</b> 50'	10h15 <b>BODYPUMP</b> 50'
11h15 <b>BODYBALANCE</b> 40'	11h00 <b>YOGA</b> 75'	11h15 <b>PILATES</b> 40'	11h15 <b>MÉDITATION</b> 30'	11h00 <b>STRETCHING</b> 30'	11h15 <b>BODYBALANCE</b> 50'	11h30 <b>STRETCHING</b> 30'
12h30 <b>CXWORX</b> 30'	12h30 <b>BODYBALANCE</b> 40'	14h00 <b>STEP</b> 40'	12h30 <b>BODYPUMP</b> 40'	12h30 <b>BODYCOMBAT</b> 40'		
15h00 <b>BODYPUMP</b> 40'	15h00 <b>YOGA</b> 75'	15h00 <b>SILHOUETTE</b> 40'	15h00 <b>PILATES</b> 40'	15h00 <b>BODYBALANCE</b> 40'		
17h30 <b>SILHOUETTE</b> 40'	17h30 <b>BODYPUMP</b> 40'	17h30 <b>PILATES</b> 40'	17h30 <b>SILHOUETTE</b> 40'	17h30 <b>BODYJAM</b> 40'		
18h30 <b>BODYATTACK</b> 40'	18h30 <b>BODYJAM</b> 40'	18h30 <b>BODYCOMBAT</b> 40'	18h30 <b>BODYATTACK</b> 40'	18h30 <b>BODYPUMP</b> 40'		
19h30 <b>BODYCOMBAT</b> 40'	19h30 <b>BODYBALANCE</b> 40'	19h30 <b>CXWORX</b> 30'	19h30 <b>BODYPUMP</b> 40'	19h30 <b>YOGA</b> 75'		
		20h15 <b>BODYATTACK</b> 30'				

## RPM / SPRINT

Sprint : abonnements Premium & Privilège

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 <b>RPM</b> 40'	10h15 <b>RPM</b> 40'		10h30 <b>RPM</b> 40'	11h00 <b>RPM</b> 40'	09h30 <b>RPM</b> 40'	09h15 <b>RPM</b> 40'
12h30 <b>RPM</b> 40'	12h30 <b>sprint</b> 30'	12h30 <b>RPM</b> 40'	15h00 <b>RPM</b> 40'		10h30 <b>RPM</b> 40'	10h30 <b>RPM</b> 40'
18h45 <b>RPM</b> 40'	18h15 <b>RPM</b> 40'	18h30 <b>RPM</b> 40'	18h45 <b>RPM</b> 40'	18h15 <b>RPM</b> 40'	14h00 <b>sprint</b> 30'	
19h45 <b>sprint</b> 30'	19h15 <b>RPM</b> 40'		19h45 <b>sprint</b> 30'			

## AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 <b>aqua gym</b> 40'	09h30 <b>aquadynamic</b> 40'		09h30 <b>aquabodybike</b> 40'	09h30 <b>aquawork</b> 40'	10h15 <b>NAGE LIBRE</b> 60'	10h00 <b>aquadynamic</b> 40'
10h30 <b>aqua mix</b> 40'	10h30 <b>aquabodybike</b> 40'	10h30 <b>NAGE LIBRE</b> 40'	10h30 <b>aquawork</b> 40'	10h30 <b>aquadynamic</b> 40'	11h30 <b>aquabodybike</b> 40'	11h15 <b>aquabodybike</b> 40'
12h30 <b>aquadynamic</b> 40'	12h30 <b>aquabodybike</b> 40'	12h30 <b>aqua mix</b> 40'	12h30 <b>aquabodybike</b> 40'	12h30 <b>aquawork</b> 40'	12h30 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	12h00 <b>NAGE LIBRE</b> 60'
15h00 <b>aquabodybike</b> 40'	15h00 <b>aqua gym</b> 40'	17h00 <b>NAGE LIBRE</b> 40'	15h00 <b>aquadynamic</b> 40'	15h00 <b>aqua gym</b> 40'	14h00 <b>aqua gym</b> 40'	
16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 120'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	17h45 <b>aquadynamic</b> 30'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	15h00 <b>NAGE LIBRE</b> 210'	
18h15 <b>aquadynamic</b> 40'	17h30 <b>aquabodybike</b> 30'	18h30 <b>aquabodybike</b> 40'	18h15 <b>aquawork</b> 40'	17h30 <b>aquawork</b> 40'		
19h15 <b>aquabodybike</b> 40'	18h15 <b>aqua combat</b> 40'	19h30 <b>aquawork</b> 30'	19h15 <b>aquabodybike</b> 40'	18h30 <b>aqua mix</b> 40'		

## CROSS TRAINING

Abonnements Premium & Privilège

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 <b>K STRONG</b>	12h30 <b>K BLAST</b>	12h30 <b>K BOXE</b>	12h30 <b>K STRONG</b>	12h30 <b>K BLAST</b>	12h30 <b>K STRONG</b>	12h00 <b>K BLAST</b>
17h30 <b>K BLAST</b>	17h30 <b>K STRONG</b>	17h30 <b>K BLAST</b>	17h30 <b>K BOXE</b>	17h30 <b>K BOXE</b>		
18h30 <b>K BOXE</b>	18h30 <b>K BLAST</b>	18h30 <b>K STRONG</b>	18h30 <b>K BOXE</b>			
19h45 <b>K BLAST</b>		19h30 <b>K BLAST</b>				

## NATATION

Abonnements Natation à l'année  
Bébé Nageurs : paiement à la séance

**AquaNatation :**  
Abonnements Premium & Privilège

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		14h00 <b>Jardin aquatique / Crabes</b> 40'			08h30 <b>Bébés nageurs</b> 50'	08h30 <b>Bébés nageurs</b> 50'
		15h00 <b>Crabes / Hippocampes</b> 40'			09h30 <b>Crabes</b> 40'	
		16h00 <b>Dauphin</b> 45'			13h00 <b>Dauphin</b> 45'	
	19h10 <b>aquanatation</b> 45'		17h20 <b>Crabes / Hippocampes</b> 40'			
	19h50 <b>aquanatation</b> 45'			19h10 <b>aquanatation</b> 45'		

## YOGA Small Group

Abonnement Bien-Être

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		08h00 <b>HATHA</b> 75'	08h00 <b>ASHTANGA</b> 75'		08h00 <b>ASHTANGA</b> 75'	
		09h30 <b>ASHTANGA</b> 75'	09h30 <b>HATHA</b> 75'		09h30 <b>HATHA</b> 75'	
					11h00 <b>MÉDITATION</b> 45'	
	18h00 <b>HATHA</b> 75'			12h30 <b>MÉDITATION</b> 45'		
	19h30 <b>ASHTANGA</b> 75'			18h00 <b>ASHTANGA</b> 75'		

Le KLube

VOTRE BULLE SPORT & BIEN-ÊTRE