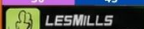


SPORT ONE

Planning 1/2 (Voir suite pour les cours Cross-training & Hyrox)

SPORT ONE

	LUNDI		MARDI		MERcredi		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	FITNESS	PISCINE	
9h30	 LES MILLS RPM. 45'		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 45'			 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS BODYBALANCE 45'		Cuisses Abdos Fessiers 45'		 LES MILLS RPM. 45'		
10h30		 AQUA BODY 45'		 AQUA TONUS CORE 45'	 B'SPORT PILATES 45'			 B'SPORT AQUA BIKING 45'	45'	 AQUADYNAMIC 45'	 LES MILLS BODYPUMP 45'		
11h30		45'		45'	45'			45'		45'	45'		
12h00		 B'SPORT AQUA BIKING 45'				 AQUADYNAMIC 45'		 AQUADYNAMIC 45'				 AQUA BODY 45'	
12h30	 B'SPORT PILATES 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS BODYATTACK 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS RPM. 45'	 ZUMBA 12h35  AQUA BODY 45'	 LES MILLS BODYPUMP 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS BODYBALANCE 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'		 B'SPORT AQUA BIKING 45'	
13h30	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'		45'	
16h00				 AQUADYNAMIC 45'									
17h00	17h15  FIT ABDOS RUN 30' 45'	 AQUA POWER 45'	17h15 Cuisses Abdos Fessiers 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'		 AQUA POWER 45'		 B'SPORT AQUA BIKING 45'	17h15  LES MILLS BODYCOMBAT 45'		DIMANCHE Ouverture de 9h à 18h00		
18h00	 LES MILLS BODYBALANCE 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 STEP Fitboxe 45' 45'	 AQUA TONUS CORE 45'	 LES MILLS BODYPUMP 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	ZEN STRETCH 45'	 AQUADYNAMIC 45'	 LES MILLS RPM 45'	 ZUMBA 45'			 B'SPORT AQUA BIKING 45'
19h00	 LES MILLS RPM. 45'	 AQUADYNAMIC 45'	 LES MILLS BODYPUMP 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS BODYBALANCE 45'	 LES MILLS AQUA BODY 45'	 LES MILLS BODYATTACK 45'	 Fitboxe 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 B'SPORT PILATES 45'			 AQUA TONUS CORE 45'
20h00		 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 SPRINT 30'	 AQUATRaining 45'	 ZEN STRETCH 45'	 B'SPORT AQUA BIKING 45'	 LES MILLS BODYPUMP 45'		45'				

renforcement musculaire

cardio

renforcement muscles profonds, dos

danse

ouvert 7j/7

lundi/mardi/mercredi/jeudi/vendredi • 7h00/22h30

samedi et dimanche 9h00/18h00

serviette obligatoire, chaussures propres

Boulevard Albert Godart

32 rue des marronniers

33110 Le Bouscat

Tel. 05 56 66 91 23

contact@sport-one.fr

Suivez-nous !

sur   et
www.sport-one.fr

www.sport-one.fr

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

11h30-12H15

12H30-13H15

17H30-18H30

18H-18H45

19H-19H45

20H-20h45

