

PLANNING CROSSFIT

OPEN GYM

7/7

6H/22H

/

9H/20H

TIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00:	Wod	Wod	Hyrox	Wod			
10h00:	Wod	Hyrox	Wod	Wod	Wod	Kids	Haltéro
10h00:						Teens	
11h00:	Wod	Wod	Wod	Wod	Wod	Haltéro	Wod
12h15:	Wod	Wod	Hyrox	Wod	Wod		
15h00:			Kids				
15h00:			Teens				
16h00:	Wod	Wod	Teens	Wod	Wod	Teens	
17h00:	Wod	Wod	Wod	Gym	Wod	Hyrox	Hyrox
18h00:	Wod	Wod	Wod	Wod	Wod		
18h00:	Haltéro	Gym Débutant	Haltéro				
19h00:	Wod	Wod	Wod	Wod	Wod		
19h00:	Haltéro	Gym Confirmé	Haltéro				
20h00:	Cardio	Hyrox	Wod	Hyrox	Wod		

PLANNING FITNESS

TIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00:	Full body	RPM virtuel	Bodypump	Pilates	Pilates hiit	
9h00:		Sophro stretch				
10h00:	Abdos, fessiers	Sophro pilates	Bodybalance	Yoga	Sophro stretch	Bodypump
11h00:						Stretching
12h30:	Bodypump	Pilates	RPM	Cardio boxing	Pilates hiit	
12h30:			Bodycombat			
14h00:		Sophro stretch			Sophro pilates	
16h00:				Pilates		
17h30:	Bodypump	Bodybalance	Full body	Sophro stretch	Bodycombat	
17h30:		Pilates	Cardio fit	Cardio boxing		
18h30:	Bodycombat	Pilates hiit	RPM	RPM XL	Bodypump	
18h30:	Abdos, fessiers		Cardio boxing	Sophro pilates	Sophro stretch	
18h45:		Sprint				
19h30:	Bodybalance	Cardio boxing	Bodypump		RPM virtuel	
19h30:	RPM					
20h00:				Abdos, fessiers		

PLANNING PISCINE

TIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00:	Aquafull/body	Aquabike	Aquagym	Aquamineur	Aquasculpt
10h00:	Aquamineur	Aquabike	Aquaboost	Aquaboxing	Aquagym
11h00:	Aquabalance	Aquabike/ sénior	Aquamineur	Aquagym	Aquafull/body
12h30:	Aquawod	Aquabike	Aquafull/body	Aquamineur	Aquasculpt
14h00:	Aquamineur	Aquaboxing		Aquagym	Aquaboost
15h00:	Aquagym	Aquamineur		Aquafull/body	Aquasculpt
17h30:	Aquamineur	Aquafull/body	Aquabike	Aquafull/body	Aquamineur
18h30:	Aquasculpt	Aquaboxing	Aquabike	Aquamineur	Aquasculpt
19h30:	Aquafull/body		Aquabike	Aquaboxing	Aquaboost

PLANNING BÉBÉ NAGEUR

TIME	SAMEDI	DIMANCHE
9h15:	>4mois<1an	>4mois<1an
9h50:	>4mois<1an	>4mois<1an
10h25:	>4mois<1an	>4mois<1an
11h00:	1-3ans	1-3ans
11h35:	1-3ans	1-3ans
13h00:	Autonome 6-10ans	
13h45:	Sauv'nage 4-6ans	
14h20:	Jardin aquatique + 1 parent 3-4ans	

Familiarisation (dès 1an):

Découverte ludique et sensorielle de l'eau à 33°C.
Jeux, toboggan, tapis, motricité, et lien parent - enfant.

Jardin aquatique (dès 3ans):

Apprentissage des fondamentaux : équilibre ventral/dorsal, immersion, déplacement avec matériel et parent accompagnateur

Sauv'nage (dès 4ans):

Apprendre à se sauver: développement ventral/dorsal, d'abord avec matériel puis en autonomie.

Objectif → sécurité aquatique

Autonomie & apprentissage (dès 6ans):

Se déplacer seul sur 10 à 25m, perfectionner les nages codifiées (crawl, brasse, dos, dauphin), coordination et respiration

PLANNING BOXE

TIME	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12h30:			Cardio boxing
17h30:			Cardio boxing
18h30:	Boxe anglaise	Cardio boxing	Boxe anglaise
19h30:	Cardio boxing		

PLANNING DANSE

TIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
19h00:			Contemporain	
19h30:	Heels Tous niveaux			
19h45:		Pole dance Tous niveaux		Pole dance Tous niveaux
20h00:			Street jazz	