

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						RUNNING Valérie/Chris/Marjorie 9h00 - 9h45
BIKE Valérie 9h15 - 10h00	CAF Christophe 9h30 - 10h15	RUNNING Marjorie 9h30-10h15	AQUA MIX Christophe 9h30 - 10h15	FITNESS Marjorie 09h30-10h15		BOXE Valérie/Chris/Marjo 9h45 - 10h30
CAF Valérie 10h15 - 11h00	AQUA' THLON Christophe 10h15 - 11h45	FITNESS Marjorie 10h15 - 11h00	AQUA' THLON Christophe 10h15 - 11h45	RUNNING Marjorie 10h15-11h00		BIKE Valérie/Chris/Marjo 10h30 - 11h15
RUNNING Valérie 11h00 - 11h45		BODY Marjorie 11h00 - 11h45		BIKE Marjorie 11h00-11h45		AQUA MIX Valérie/Chris/Marjo 11h15 - 12h00
PALMES Valérie 12h30-13h15		BIKE Christophe 12h15 -13h00				
					RUNNING Valérie 13h30-14h15	
					BODY FITNESS valérie 14h15 - 15h30	
		BODY FITNESS Valérie 17h30 - 18h45				
		BIKE Valérie 18h45 - 19h30				
SUPER BOXE Christophe 19h00 - 20h15	BIKE Marjorie 19h00 - 19h45		RUNNING Marjorie 19h00-19h45	BIKE valérie 19h00 - 19h45		
BIKE Christophe 20h15 - 21h00	RUNNING 19h45-20h30		FITNESS 19h45 - 20h30	FORCE valérie 19h45 - 20h30		

Le M.O.N. CLUB se réserve le droit de modifier le planning selon les besoins du club.

BODY FITNESS	AQUA PALMES	SOUTENU
SUPER BOXE	AQUA BOXE	SOUTENU
AQUA' THLON	NATA' PALMES	SOUTENU
AQUA FORCE	AQUA BODY	MODERE
AQUA TRAINING	AQUA FITNESS	MODERE
	AQUA BIKE	TOUT PUBLIC
	AQUA RUNNING	TOUT PUBLIC
	AQUA JOGGING	TOUT PUBLIC

L'AQUA PALMES et L'AQUA'THLON : il faut savoir nager le crawl, le dos crawlé et avoir son matériel

L'AQUA BIKE et L'AQUARUNNING sont accessibles 2 fois par semaine chacun.