

A PARTIR DU 02/09/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUA BODY 8h30 - 9h15	BIKE 8h30 - 09h15	HATHA YOGA 8h30 - 10h00	CAF 8h30 - 9h15	YIN YOGA 8h15 - 9h15		
BIKE 9h15 - 10h00	AQUA MIX 9h15 - 10h00		FITNESS 9h15 - 10h00	BOXE 9h15 - 10h00		RUNNING 9h15 - 10h00
CAF 10h00 - 10h45	AQUA' THLON 10h00 - 11h30		AQUA' THLON 10h00 - 11h30	RUNNING 10h00 - 10h45		BOXE 10h00 - 10h45
						BIKE 10h45 - 11h30
AQUA PALMES 12h30 - 13h15	FITNESS 12h30 - 13h15	BIKE 12h30 - 13h15	BIKE 12h30 - 13h15	RUNNING 12h30 - 13h15		
RUNNING 13h15 - 14h00	BOXE 13h15 - 14h00		AQUA FORCE 13h15 - 14h00	AQUA BODY 13h15 - 14h00	AQUA MIX 13h15 - 14h00	
		BIKE 18h00 - 18h45			AQUA' THLON 14h00 - 15h30	
FITNESS 19h15 - 20h00	BIKE 19h15 - 20h00	BOXE 18h45 - 19h30	AQUA FORCE 19h15 - 20h00	BIKE 19h15 - 20h00		
AQUA FORCE 20h00 - 20h45	RUNNING 20h00 - 20h45					

Les retards ne sont pas acceptés pour les cours de YOGA (Salle de reunion)

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

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.

Pour le running et le bike appel obligatoire à 2 absences non excusées : bloqué pour 10 jours du running et bike

Pour annuler une séance, téléphoner à l'accueil au 03.89.43.29.29