

PLANNING COURCELLES

28 Rue de Courcelles, 51100 REIMS - 03 26 35 25 39

 COURS CARDIO

 COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE

 COURS DOUX & BIEN ÊTRE

COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 10H30  PILATES			9H30 10H30  PILATES		9H30 10H30 T.B.C.
					10h30 10h45 ABDOS KILLER
12H30 13H15  BODYBALANCE	12H30 13H15  BODYSTEP	12H30 13H15  BODYPUMP	12H30 13H15  DANCE	12H30 13H15  TONE	10h45 11h30  DANCE
					14H00 15H00  BODYATTACK
17H00 18H00  PILATES	17H00 18H00 F.A.C	17H00 18H00 STEP/ CARDIO	17H30 18H00  CORE	17H00 18H00 CROSS TRAINING	15H00 16H00  BODYBALANCE
18H00 19H00  BODYJAM	18H00 19H00 STEP NIVEAU INTER / AVANCÉ	18H00 19H00  BODYPUMP	18H00 19H00  TONE	18H00 19H00  BODYCOMBAT	DIMANCHE
19H00 20H00 CROSS TRAINING	19H00 20H00  BODYCOMBAT	19H00 20H00  BODYATTACK	19H00 19H45 T.B.C.	19H00 20H00  BODYJAM	10H30 11H30  BODYPUMP
	20H00 21H00  BODYPUMP	20H00 21H00  BODYBALANCE	19H45 20H30  DANCE	20H00 21H00  BODYPUMP	

Bike Room.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				9H30 10H30  RPM	11H45 12H30  THE TRIP
12H30 13H15  RPM	12H30 13H15  THE TRIP *		12H30 13H15  RPM		
	18H00 19H00  RPM		18H00 18H45  THE TRIP *	18H00 19H00  SPINNING	DIMANCHE
19H00 20H00  RPM	19H00 20H00  sprint	19H00 20H00  RPM	19H00 20H00  SPINNING		11H45 12H30  RPM

Le club se réserve le droit de modifier le planning selon nécessités. Toute modification sera signalée à l'accueil de votre club

COURS AQUATIQUES



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H30 9H15 ABDOS FESSIERS	8H30 9H15 AQUABODYBIKE	8H30 9H15 F.A.C.	8H30 9H15 TOTAL BODY	8H30 9H15 AQUABODYBIKE	9H15 10H00 NATATION* ENFANTS
9H30 10H15 AQUA TONIC	9H30 10H15 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	9H30 10H15 TOTAL BODY	9H30 10H15 AQUA CARDIO	9H30 10H15 F.A.C.	10h00 10h45 BÉBÉS NAGEURS*
10H30 11H15 TOTAL BODY	10H30 11H15 F.A.C.	10H30 11H15 AQUA TONIC	10H30 11H15 AQUA PILATES	10H30 11H15 AQUA CARDIO	10h45 11h30 11h30 12h15
12H30 13H15 LES MILLS AQUADYNAMIC	12H30 13H15 AQUA TRAINING	11H15 12H00 NATATION* ENFANTS	12H30 13H15 LES MILLS AQUADYNAMIC	12H30 13H15 AQUA TONIC	13h00 13h45 NATATION* ENFANTS
	13H30 14H15 AQUABODYBIKE	12H20 13H20 AQUABODYBIKE	13H30 14H15 AQUABODYBIKE	14H00 14H45 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	
	14H30 15H15 AQUA TONIC	13H30 16H30 NATATION* ENFANTS	14H30 15H15 TOTAL BODY		
17H00 17H45 AQUABODYBIKE	17H00 17H30 SPÉCIAL ABDOS	17H00 17H30 F.A.C.	17H00 17H45 AQUA CARDIO	17H00 17H30 CUISSES FESSIERS	
18H00 18H30 AQUA TONIC	17H30 18H00 CUISSES FESSIERS	17H30 18H00 AQUA BUSTE		17H30 18H15 AQUA CARDIO	
18H30 19H00 CUISSES FESSIERS	18H00 18H30 AQUA FIT DANCE	18H00 18H45 AQUABODYBIKE	18H00 18H45 AQUA TRAINING	18H15 18H45 BUSTE / ABDOS	
19H00 19H30 SPÉCIAL ABDOS				19H00 19H45 FIT AND BIKE	

*NON INCLUS DANS LES ABONNEMENTS & OPTIONS

BOX[E]

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12H30 13H00 CIRCUIT BOXING	12H30 13H00 HIT TRAINING	12H30 13H00 HIT TRAINING	12H30 13H00 HIT TRAINING
18H00 18H30 CIRCUIT BOXING	18H00 18H30 LES MILLS GRIT FORCE	18H00 18H30 CIRCUIT BOXING	18H00 18H30 LES MILLS GRIT CARDIO	
	18H30 19H00 LES MILLS GRIT CARDIO		18H30 19H00 CIRCUIT BOXING	

Le club se réserve le droit de modifier le planning selon nécessités. Toute modification sera signalée à l'accueil de votre club