

ANTIBES - PLANNING PAR ACTIVITÉ

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ABDOS FESSIERS [30']	9h15	9h15 / 13h15	17h00	9h15	18h00		10h00
BASIC STRETCHING [45']	8h30 / 15h15 17h / 18h45 avancé		15h15 / 17h00	9h45	18h30		9h15
BARRE AU SOL [45']		18h00	8h30 / 10h30	18h00	10h30	11h00	
BODYWORK [45'] [60']*	12h30	9h45	9h45		17h00*		
GYM DOUCE [45']	9h45				8h30		
PILATES MAT [45'] [60']*	14h30 / 17h45*	12h30	17h45* (Avancé)	10h30			
PILATES FOAM [45'] [60']*				12h30 / 17h00*	9h45	8h45	
PILATES RING [45']		18h45	9h45		19h15		
PILATES SWISS [45'] [60']*		17h00*	16h00			10h00*	
PILATES EXPRESS [30']			9h15		9h15	9h30	
CROSS TRAINING [45'] [60']*			19h30*	12h30	19h15*		
BODY PUMP [45'] [60']*	9h45 / 17h30*	12h30 / 17h15 19h45	17h30*	9h45 / 19h00		10h00* / 16h30*	10h30*
BODY JAM [60']	12h15	18h45		17h45		11h00	
BODY COMBAT [60']	19h30		12h30			17h30	
BODY BALANCE [30'] [45']*	13h15*	10h30		19h00			
FREE STEP 1 [45'] [60']*	10h30				17h00		
FREE STEP 2 [45'] [60']*		14h30*	10h30*	14h30*	18h30		
FREE STEP 3 [45'] [60']*			18h30*		12h30*		
LIA 1 [45']		18h00 (House)		10h30			
LIA 2 [60']	18h30						
LIA 3 [45']				17h00	17h45		
RPM [50']	12h30 / 18h40	12h30	18h30	18h00		15h30	
SPIVI [45'] [60']*		18h45*		12h30	12h30* - 18h15*	11h00*	
DVD BIKE [45']	9h45	10h00	9h45 / 12h30	10h00	9h45		
AQUA BOXING [45']	18h00		19h30				
AQUA GYM [45']	9h30	16h00	9h30		9h15		9h45
AQUAFITNESS [45']	10h30		15h45	10h15	10h15	9h30	
AQUATRaining [45']				18h30			
AQUA BIKING [45']	12h30 / 19h00	11h15 / 19h15	18h30	9h15	11h15 / 17h30	10h30	10h45
AQUA BODY [45']	16h00	10h15	10h30		15h30		
AQUA STRECH [45']		9h15		11h00			
AQUPOWER [45']		12h30 / 18h15		17h30			
PRANAYAMA [30']		10h00				8h15	
YOGA DYNAMIC [60'] [75']* [90]**	19h35** avancé	8h00 / 10h30**	12h30 / 18h45	8h00 / 14h30	11h15*	8h45*	9h15*
YOGA DÉTENTE [60']	10h30				12h30	12h00	
YOGA MÉDITATIF [60']			14h15				