

## FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H30 LES MILLS BODYBALANCE™	9H30-10H30 BODYPUMP	9H30-10H30 LES MILLS RPM	9H30-10H30 CROSS TRAINING	9H30-10H00 LES MILLS CXWORX™	10H00-11H00 BODYPUMP	OUVERTURE 9H30
10H30-11H00 LES MILLS CXWORX™	10H30-11H15 STRETCHING	10H30-11H00 LES MILLS BODYPUMP EXPRESS	10H30-11H15 LES MILLS BODYBALANCE™	10H00-10H45 LES MILLS BODYATTACK™	11H00-12H00 LES MILLS RPM	
12H30-13H15 LES MILLS RPM	12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK™	12H30-13H15 CROSS TRAINING	12H30-13H00 LES MILLS CXWORX™	12H30-13H15 BODYPUMP	FERMETURE 17H00	FERMETURE 12H30

17H45-18H30 CROSS TRAINING	17H45-18H30 LES MILLS BODYBALANCE™	17H45-18H30 LES MILLS RPM	17H45-18H30 BODYPUMP	17H45-18H30 LES MILLS CXWORX™
18H30-19H30 BODYPUMP	19H00-19H30 LES MILLS CXWORX™	18H30-19H15 ZUMBA fitness	18H30-19H30 LES MILLS BODYATTACK™	18H30-19H30 LES MILLS RPM
19H30-20H30 LES MILLS BODYATTACK™	19H30-20H30 LES MILLS RPM	19H30-20H30 BODYPUMP	19H30-20H30 LES MILLS BODYBALANCE™	

MERCI DE RESPECTER  
LES HORAIRES DE COURS...  
SOYEZ-PONCTUEL !

TENNIS PROPRES OBLIGATOIRES

JANVIER 2019 • FICS CAEN 900 862 948

## HYDROFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15-9H45 ACCÈS BASSIN					9H15-10H00 ACCÈS BASSIN	9H30-12H15 ACCÈS BASSIN
9H45-10H30 HYDROTONIC	9H45-10H30 HYDROPUMP	9H45-10H30 HYDROBIKE	9H45-10H30 HYDROTONIC	9H45-10H30 HYDROBALANCE	10H00-10H45 HYDROTRAINING	
10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROTRAINING	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H45-11H30 HYDROBIKE	
11H15-12H45 ACCÈS BASSIN					11H30-14H00 ACCÈS BASSIN	
12H45-13H30 HYDROTRAINING	12H45-13H30 HYDROBIKE	12H45-13H30 HYDROTRAINING	12H45-13H30 HYDROPUMP	12H45-13H30 HYDROBIKE	14H00-14H45 APPRENTISSAGE COLLECTIF	
13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	13H30-15H30 ACCÈS BASSIN	13H30-17H00 ACCÈS BASSIN	13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	14H45-16H45 ACCÈS BASSIN	
	15H30-16H15 HYDROGYM					
	16H15-17H45 ACCÈS BASSIN				17H00-17H45 APPRENTISSAGE COLLECTIF	
17H45-18H30 HYDROTRAINING	17H45-18H30 HYDROBIKE	17H45-18H30 HYDROPUMP	17H45-18H30 HYDROTRAINING	17H45-18H30 HYDROTONIC		
18H30-19H15 HYDROPUMP	18H30-19H15 HYDROTONIC	18H30-19H15 HYDROBIKE	18H30-19H15 HYDROBOXE	18H30-19H15 HYDROBIKE		
19H15-20H00 HYDROBIKE	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN	19H15-20H00 HYDROBIKE	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN		

L'UNIVERS DE LA FORME

LUNDI au VENDREDI de 9H à 21H  
le SAMEDI de 9H à 17H  
et le DIMANCHE de 9H30 à 12H30.