



**Gulf Stream**  
Forme Santé Vitalité

## Planning de référence : Septembre 2024



Détente



Minceur



Massage

## Planning > Aqua

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h15	AQUA BODY 45'	COMBO 45'	OUVERTURE À 11H		AQUA GYM 45'	
9h30	AQUA CYCLING 45'	AQUA FIT 45'		AQUA BODY 45'	COMBO 45'	
10h45	AQUA BODY 45'	AQUA CYCLING 45'		AQUA GYM 45'	CENTRE FERMÉ DE 11H30 À 14H30	AQUA CYCLING 45'
12h30		AQUA BODY 45'	AQUA CYCLING 45'			
15h00	AQUA DYNAMIC 45'	AQUA GYM 45'	AQUA FIT 45'	AQUA FIT 45'	AQUA BODY 45'	
15h45				AQUA STRETCH 20'		
16h15		AQUA BODY 45'				
18h15	AQUA CYCLING 45'		AQUA BODY 45'	AQUA BODY 45'	AQUA DYNAMIC 45'	
19h00	AQUA CYCLING 45'	AQUA GYM 45'	AQUA FIT 45'			
20h00		AQUA DYNAMIC 45'		AQUA CYCLING 45'		

## Planning > Fitness / RPM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	BODY BALANCE STRETCH 45'	GYM TONIC 45'	OUVERTURE À 11H	GYM TONIC 45'	CIRCUIT CARDIO/RENFO 30'	RPM 45'
10h00				BODY BALANCE 60'		
11h15			PILATES 45'		CENTRE FERMÉ DE 11H30 À 14H30	
12h30	CIRCUIT CARDIO 30'		RPM 45'			
14h15	PILATES 45'					
18h00	ABDOS FLASH 15'					
18h15	BODY BALANCE 60'	GYM TONIC 45'	ABDOS FLASH 15'	BODY PUMP EXPRESS 30'		
18h30			LES MILLS DANCE 45'		RPM 45'	
19h00		LES MILLS DANCE 45'		BODY BALANCE RENFO 45'		
19h15	RPM 45'		BODY PUMP 45'			



**OUVERTURE**  
**LUNDI : 8h - 20h30**  
**MARDI : 8h-12h30 / 13h30-20h**  
**MERCREDI : 11h-20h30**  
**JEUDI : 8h-20h**  
**VENDREDI : 8h-11h30 / 14h30-20h**  
**SAMEDI : 9h-12h**