



**Gulf Stream**  
Forme Santé Vitalité

## Planning de référence : Août 2025



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 | 10h30 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 FIT 45'     | AQUA BODY 45'    | AQUA BODY 45'    | AQUA DYNAMIC 45'              |                        |
| 19h15 | AQUA CYCLING 45' | AQUA GYM 45'     | AQUA DYNAMIC 45' | COMBO 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 |                          |                     |                     |                        | CENTRE FERMÉ DE 11H30 À 14H30 |         |
| 12h30 | CIRCUIT CARDIO 30'       |                     | PILATES 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 / 13h30-20h30**  
**MERCREDI : 11h-20h30**  
**JEUDI : 8h-20h30**  
**VENDREDI : 8h-11h30 / 14h30-20h**  
**SAMEDI : 9h-12h**