

# PLANNING PUREFORM SEPTEMBRE 2020

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		
	FITNESS / ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN	AQUA	FITNESS / ZEN	AQUA	
9h 30		AQUA TRAINING	BODY SCULPT	AQUA BIKE	9H15 QI QONG	AQUA FIT	FIT TRAINING	PILATES Niveau 2	AQUA TRAINING	CAF			AQUA FIT
10h 30	FIT BALANCE	AQUA SCULPT	STRETCHING	AQUA MINCEUR		AQUA DOUCE		YOGA Niveau 2	AQUA MINCEUR	STRETCHING	AQUA DOUCE		
11h 30	PILATES Niveau 1	AQUA DOUCE		NAGE LIBRE	GYM DOUCE	NAGE LIBRE			AQUA DOUCE		NAGE LIBRE	STRETCHING	AQUA BIKE
12h 30		NAGE LIBRE							NAGE LIBRE				
13h 30		AQUA BIKE	BODY SCULPT		CAF	AQUA MINCEUR	STRETCHING		AQUA FIT	HIIT TRAINING	AQUA SCULPT		NAGE LIBRE
14h 30		NAGE LIBRE		NAGE LIBRE					NAGE LIBRE				
15h 30				AQUA BIKE SENIORS					AQUA BIKE SENIORS				Natation KIDS
16h 30					NAGE LIBRE				NAGE LIBRE				
17h 30	YOGA Niveau 1	NATATION KIDS		NATATION KIDS		NATATION KIDS			NATATION KIDS		NATATION KIDS		
18h 30		AQUA BIKE	FIT BALANCE	NAGE LIBRE	YOGA Niveau 1				AQUA MINCEUR				
19h 30			BODY SCULPT			AQUA FIT			AQUA BIKE				
20h 30	KUDURO		STEP										

Accès plateaux musculation et cardio-training 7j/7 6h00 - 22h00

Horaires accueil : Lundi au jeudi 8h30-19h30 / Vendredi 8h30-19h / Samedi 9h-18h

Cours sur réservation : RPM - Cross Training - Fit Training - Aqua Bike - Aqua Bike Seniors

Venez sans complexe, on s'occupe du reste !

[www.centrepureform.com](http://www.centrepureform.com)

Françoise Sophie Bastien Steve Sabrina Severina Emilie