

# WELLNESS SPORT CLUB GRENOBLE

## PLANNING D'ÉTÉ DU 30 JUILLET AU 19 AOÛT 2018

Le club sera fermé les dimanches 5, 12 et 19 août  
Fermeture exceptionnelle du club le mercredi 15 août

	MATIN			MIDI	APRÈS-MIDI			SOIR							
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b> 08H00 - 22H00			Bodysculpt 09h30 (60)	A.F. 10h30 (30)	Stretching 11h00 (30)	Bodysculpt 12h30 (60)					Bodypump 17h30 (60)	Bodycombat 18h30 (60)	Zumba 19h30 (60)		
				RPM* 10h30 (45)		RPM* 12h30 (45)					Cross Training* 18h00 (30)	Cross Training* 19h00 (30)			
		Aquagym 09h00 (45)	Aquagym 09h45 (45)		Aquabiking* 11h00 (45)	Aquagym 12h30 (45)				Aquagym 17h00 (45)	Aquaboxe 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquagym 20h00 (45)		
<b>Mardi</b> 08H00 - 22H00			Bodypump 09h30 (60)	CX Worx 10h30 (30)	Stretching 11h00 (30)	Bodyattack 12h30 (60)					CX Worx 17h30 (30)	Stretching 18h00 (30)	Bodypump 18h30 (60)	Bodyjam 19h30 (60)	
												Cross Training* 18h30 (30)		RPM* 19h30 (45)	
		Aquagym 09h00 (45)	Aquabiking* 10h00 (45)	Aquagym 11h00 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)				Aquagym 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquaboxe 20h00 (45)		
<b>Mercredi</b> 08H00 - 22H00			Pilates 09h30 (60)	CX Worx 10h30 (30)	Stretching 11h00 (30)	Bodypump 12h30 (60)					Bodypump 17h30 (60)	Bodyattack 18h30 (60)	Boxing* 19h30 (60)		
						RPM* 12h30 (45)								RPM* 18h30 (45)	Cross Training* 20h00 (30)
		Aquabiking* 09h00 (45)	Aquagym 10h00 (45)	Aquabiking* 11h00 (45)		Aquagym 12h30 (45)				Aquagym 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquagym 19h00 (45)	Aquaboxe 20h00 (45)		
<b>Jeudi</b> 08H00 - 22H00			A.F. 09h30 (30)	Bodypump 10h00 (60)		Bodysculpt 12h30 (60)					C.A.F. 17h30 (45)	Boxing* 18h30 (60)	Bodybalance 19h30 (60)		
											Cross Training* 18h00 (30)			RPM* 18h30 (45)	Sprint* 19h30 (30)
		Aquagym 09h00 (45)	Aquabiking* 10h00 (45)	Aquagym 11h00 (45)		Aquaboxe 12h30 (45)				Aquaboxe 17h00 (45)	Aquabiking* 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)	Aquagym 20h00 (45)		
<b>Vendredi</b> 08H00 - 21H00			Bodysculpt 09h30 (60)	Stretching 10h30 (30)	A.F. 11h00 (30)	Bodybalance 12h30 (60)					Bodycombat 17h00 (60)	Bodypump 18h00 (60)	Pole Dance* 19h00 (60)		
											Cross Training* 18h00 (30)	Cross Training* 18h30 (30)		RPM* 19h00 (45)	
		Aquagym 09h00 (45)	Aquagym 09h45 (45)		Aquabiking* 11h00 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)			Aquagym 17h00 (45)	Aquaboxe 18h00 (45)	Aquabiking* 19h00 (45)			
<b>Samedi</b> 08H00 - 17H00			Pilates 09h30 (60)	Bodypump 10h30 (60)	CX Worx 11h30 (30)	Stretching 12h00 (30)									
						Cross Training* 12h00 (30)									
		RPM* 09h30 (45)		RPM* 10h30 (45)											
		Aquagym 09h00 (45)		Aquabiking* 10h00 (45)	Aquabiking* 10h45 (45)		Aquaboxe 12h30 (45)								

\* Cours sur réservation

Salle de cours	Plateau	RPM	Piscine
----------------	---------	-----	---------