

VIT'HALLS PISCINE OLYMPIQUE PLANNING COURS COLLECTIFS

RENTREÉ SEPTEMBRE 2019

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			
HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	HEURE	COURS	TRAINER	
MATIN	9H00	PILATES	SEVERINE	9H00	RPM	SEVERINE	9H00	BODY BALANCE	SEVERINE	9H00	6 PACKS 30" STRETCHING 30"	SOFIANE	9H00	BODY PUMP	MARION						
	10H00	BODYPUMP	PASCALE	10H00	CIRCUIT CHALLENGE	SEVERINE	10H00	RPM	SEVERINE	10H00	ZUMBA	SOFIANE	10H00	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	MARION	10H00	BODY PUMP	TEAM Week-end	10H30	RPM	TEAM Week-end
	10H00	RPM	SEVERINE	11H00	STRETCHING 1H	SEVERINE	11H00	PILATES	SEVERINE	10H00	RPM	PASCALE	11H00	YOGA	ANAIS	11H00	BODY COMBAT	TEAM Week-end	11H30	BODY PUMP	TEAM Week-end
	11H00	YOGA	SEVERINE							11H00	BODY BALANCE	PASCALE				12H00	BODY BALANCE	TEAM Week-end	12H30	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	TEAM Week-end
MIDI	12H15	6 PACKS	SEVERINE	12H15	STEP débutant	ARMAND	12H15	BODY PUMP	MARION	12H30	TRX	THOMAS	12H15	BODY ATTACK	MARION	13H00	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS	TEAM Week-end			
	12H30	RPM	MARION	12H30	RPM	PASCALE	12H30	BIKING	THOMAS	12H30	RPM	MARION	12H30	RPM	WILLY						
	12H45	LesMILLS BARRE	SEVERINE	13H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	ARMAND	13H15	MOBILITY STRETCH 45'	MARION				13H15	ABDOS TAILLE CUISSSES FESSIERS 45'	MARION						



WWW.VITHALLES.FR

OUVERTURE:

LUNDI MARDI 7H00 - 22H30
 MERCREDI JEUDI VENDREDI 8H00 - 22H30
 SAMEDI 9H00 - 19H00
 DIMANCHE 10H00 - 19H00

A-MIDI	16H30	TRX	MARION	16H30	BODY BALANCE	SEVERINE														
	17H30	BODY PUMP	ARMAND	17H30	ZUMBA	SEVERINE	17H00	6 PACKS	ANTHONY	17H00	TRX HIGH WORK	ANTHONY	17H00	BODY BALANCE	PASCALE					
	17H30	RPM	MARION	18H30	YOGA	SEVERINE	17H30	CROSS TRAINING	ANTHONY	18H00	HIIT	PASCALE	18H00	6 PACKS	PASCALE					
SOIR	18H30	STEP intermédiaire	ARMAND	18H30	RPM	MARION	18H30	STEP débutant	THOMAS	18H30	BODY ATTACK	THOMAS	18H30	BODY PUMP	PASCALE					
	18H30	RPM	PASCALE	19H30	BODY ATTACK	MARION	18H30	RPM	MARION	18H30	RPM	PASCALE	18H30	RPM	WILLY					
	19H30	BODY COMBAT	PASCALE	19H30	RPM	WILLY	19H30	ZUMBA	CHRISTINA	19H30	BODY PUMP	THOMAS	19H30	TRX	PASCALE					
	19H30	RPM	SEVERINE	20H30	BODY PUMP	MARION	19H30	BIKING	THOMAS	19H30	RPM	WILLY	20H30	CROSS TRAINING	NICOLAS					
	20H30	BODY BALANCE	PASCALE	21H30	CROSS TRAINING	NICOLAS	20H30	HBX BOXING	THOMAS	20H30	CROSS TRAINING	NICOLAS								

LES MILLS

HBX
HUMAN BODY EXERCISE

TECHNOGYM



InBody

