




# PLANNING COURS FITNESS CREIL/VERNEUIL

**A partir du 20 Août 2018**



| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI                                      | VENDREDI | SAMEDI   | DIMANCHE |
|---|---|---|--|----------|--|----------|
| 12H30-13H15<br><b>LesMills<br/>BODYJAM</b>    |  | <b>ANIMATION CIRCUIT FITNESS</b><br>Lundi et Jeudi : 14h30 à 16h00<br>Mardi : 9h30 à 10h30<br>Jeudi : 12h30 à 13h15 |  |          |  |          |
|   | 18H30-19H10<br><b>C.A.F</b><br><small>(cuisses, abdos, fessiers)</small>          |   |  |          | 18H00-18H40<br><b>C.A.F</b><br><small>(cuisses, abdos, fessiers)</small> |          |
| 18H45-19H30<br><b>LesMills<br/>BODYPUMP</b>   | 19H15-20H00<br><b>LesMills<br/>SH'BAM</b>   | 18H45-19H30<br><b>LesMills<br/>BODYPUMP</b>   | 18H45-19H30<br><b>LesMills<br/>SH'BAM</b>  |          |  |          |
| 19H35-20H25<br><b>LesMills<br/>BODYATTACK</b> | 20H00-20H45<br><b>BE FIT</b>  | 19H35-20H25<br><b>LesMills<br/>BODYATTACK</b>   | 19H35-20H20<br><b>LesMills<br/>BODYJAM</b> |          |  |          |



## GIGA FIT CREIL / VERNEUIL

1024 AVENUE DU TREMBLAY 60100 CREIL

**OUVERT 7/7**

Tel: 03 44 25 36 60

Lundi }  
Vendredi } 12h00-21h00

Mardi }  
Jeudi } 09h00-21h00

Mercredi 16h30-21h00  
Samedi { 09h30-12h30  
14h00-18h00  
Dimanche 09h30-13h00



# PLANNING COURS PISCINE

**A partir du 20 Août 2018**



| LUNDI                              | MARDI                             | MERCREDI                            | JEUDI                              | VENDREDI                          | SAMEDI   | DIMANCHE                           |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|
|                                    | 09H30-10H15<br><b>AQUABIKING</b>  |                                     | 09H30-10H15<br><b>AQUASCULPT</b> M |                                   | 10H00-10H45<br><b>AQUABIKING</b>   | 10H00-10H45<br><b>AQUAFITNI</b> M  |
| 12H30-13H15<br><b>AQUABIKING</b> M | 10H30-11H15<br><b>AQUAFITNESS</b> |                                     | 10H30-11H15<br><b>AQUABIKING</b> M |                                   | 11H00-11H45<br><b>AQUASCULPT</b>   | 11H00-11H45<br><b>AQUABIKING</b> M |
| 18H30-19H15<br><b>AQUASCULPT</b>   |                                   | 19H00-19H45<br><b>AQUABIKING</b> M  | 12H30-13H15<br><b>AQUABIKING</b>   | 18H30-19H15<br><b>AQUAFITNESS</b> | <b>Cours aquatiques :</b><br>✓ Réservation obligatoire<br>✓ Cours « Spécial Femmes » sauf « cours mixte »<br>✓ Se présenter au minimum 15 minutes avant les cours !!!!<br>✓ Passage à la douche savonneuse sans le maillot de bain<br>✓ Bonnet et chaussures plastiques obligatoires<br>✓ Démaquillage complet du visage |                                    |
| 19H30-20H15<br><b>AQUABIKING</b>   |                                   | 20H00-20H45<br><b>AQUAFITNESS</b> M |                                    | 19H30-20H15<br><b>AQUABIKING</b>  |  |                                    |

### Sport en salle :

- Des chaussures réservées **EXCLUSIVEMENT** à la pratique du sport en salle et une grande serviette sont **OBLIGATOIRES**.
- Un minimum de 5 personnes est nécessaire pour assurer les cours
- Se présenter au minimum 15 minutes avant les cours.