

Verviers							
Plancher							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	Abdos-fessiers		Body Pump	Body Vive			
10h00						Abdos-Fessiers	
10h30	Gym Relax	Stretching	Step 1	Abdos-fessiers			Body Pump
10h45					Body Balance		
11h00						Step 2	
12h00						Hi-Lo	
17h00		Abdos-fessiers					
18h00	Interval Fit	Body Balance	Step 2	Body Pump	Tae-bo		
19h00	Body Attack	Hi-Lo	Abdos-fessiers	Abdos-fessiers	TBC (1h30)		
20h00	Body Pump			Step 1			
Piscine							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	Aquagym	Aquagym		Aquagym	Aquagym		
10h00						Aquagym	
13h30			Aquagym			Cours prénataux aquatiques Samedi de 13h15 à 15h30 La piscine reste accessible pour la détente	
17h30					Aquagym		
18h00	Aquagym		Aquagym				
19h00				Aquagym			
20h00		Aquagym					
Cycling							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					RPM		
11h00						RPM	
11h30							RPM
19h00	Cycling		RPM				
20h00				RPM			
Easy Line							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

9h10					Fat Burning		
10h30	45 sec						1 min
16h30		30 sec		45 sec			
18h00	1 min						
19h00			45 sec				