

• **ESPACE AQUATIQUE** •
+ *Aquabike*

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09 H 30			AQUA GYM			
10 H 00		AQUA GYM	AQUABIKE			
10 H 30		AQUA GYM			AQUA GYM	
11 H 00	AQUA GYM		AQUABIKE		AQUA FUN	
11 H 30	AQUA GYM					
12 H 00						AQUA FUN
12 H 30	AQUABIKE	AQUA FUN	AQUA GYM	AQUA FUN	AQUABIKE	
13 H 30						AQUA FUN
14 H 30						AQUABIKE
15 H 30	AQUA FUN	AQUA MINCEUR	AQUA FUN	AQUA GYM	AQUA GYM	
17 H 30	AQUA FUN		AQUA MINCEUR			
18 H 00		AQUABIKE		AQUABIKE	AQUA GYM	
19 H 00	AQUA MINCEUR	AQUABIKE	AQUA FUN	AQUABIKE		
20 H 00		AQUA MINCEUR		AQUA TONIQUE		



Du 02 Avril au
1er Juillet 2012

PLANNING

18 Rue de Stalingrad **GRENOBLE**
04 76 46 60 60

www.fulltimefitness.com

• SALLE 1 • SALLE 2 • RPM •

MATIN	HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
	9 H 30	Salle 1	Salle 1	Salle 1	OUVERTURE à 12 H 00	Salle 1
	10 H 30	Stretching Salle 1	Salle 1	Stretching Salle 1		Abdo Fessier Salle 1
	11 H 00					

HEURE	SAMEDI	DIMANCHE
10 H 00	Salle 1	Salle 1
11 H 00	TBC Salle 1	
11 H 15		Salle 1

MIDI	12 H 30	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1
	12 H 30	Abdo Fessier Stretching Salle 2		Salle 2		

13 H 00	YOGA Salle 1
14 H 00	Abdo Fessier Salle 2

APRES-MIDI	14 H 30	Cuisse Abdo Fessier Salle 1	Abdo Fessier Stretching Salle 1	Abdo Fessier Salle 1	Salle 1	Abdo Fessier Salle 1
	17 H 30	Salle 1	Salle 1	Abdo Fessier Salle 1	STEP Niveau 1 Salle 1	Salle 1
	17 H 30	Salle 2	Cuisse Abdo Fessier Salle 2	Salle 2	Abdo Fessier Salle 2	

SOIR	18 H 00	Salle 1		TBC Salle 1	Salle 2	
	18 H 30	Salle 1	Salle 1	STEP Niveau 2 Salle 2	Salle 1	Salle 1
	18 H 30	Abdo Fessier Salle 2	Hi Low Niveau 1 Salle 2	Salle 2		Salle 1
	19 H 00	Stretching Salle 2		Salle 1	Salle 2	
	19 H 30	Salle 1	Salle 1		Salle 1	Salle 1
	19 H 30	Hi Low Niveau 2 Salle 2	Salle 2		Salle 2	
	19 H 30	Salle 2	Abdo Fessier Salle 2	Salle 2		
	20 H 00		Salle 2	Salle 1	Abdo Fessier Salle 2	
	20 H 30	Abdo Fessier Salle 1	Abdo Fessier Salle 1			Abdo Fessier Salle 2



Horaires d'ouverture

LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI
de 9 H 00 à 22 H 00

JEUDI
de 12 H 00 à 22 H 00

SAMEDI
de 9 H 00 à 18 H 00

DIMANCHE
de 9 H 00 à 13 H 00

*L'intégralité du planning est assurée sauf cas exceptionnel.