

WELLNESS SPORT CLUB LYON GAMBETTA

MATIN

APRÈS-MIDI

SOIR

	07h00	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00		
Lundi 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00			C.A.F. (45) 08h30	Bodypump (60) 09h15	Bodybalance (60) 10h15	Pilates Ball (45) 11h15	A.F. (30) 12h00	Bodypump (60) 12h30	Pilates 1 (60) 14h30	Yoga Energie (60) 15h45	Wellcircuit* (45) 16h00	Bodypump (60) 17h00	Zumba (45) 18h00	Bodycombat (60) 18h45	Bodybalance (45) 19h45	Bodyjam (60) 20h30		
				Aquagym (45) 09h30	RPM* (45) 10h15	Aquagym (45) 10h30	Aquabiking* (45) 11h30	Aquabiking* (45) 12h30	Aquabiking* (45) 14h30		Aquagym (45) 16h30	Aquabiking* (45) 17h30	RPM* (45) 18h00	Aquadynamic (45) 18h30	RPM* (45) 19h00	Sprint* (45) 20h00	Aquabiking* (45) 20h30	
Mardi 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00	Tai Chi (60) 08h00	Pilates 1 (45) 09h00	Bodysculpt (45) 09h45	Zumba (45) 10h30	Stretching (45) 11h15		Bodycombat (60) 12h30	RPM* (45) 12h30	Boxing* (60) 14h30	Total Recup (30) 15h30	CX Worx (30) 16h00	Bodybalance (60) 16h30	Bodyjam (60) 17h30	Bodypump (60) 18h30	Step 2 (45) 19h30	LLA. (45) 20h15	Stretching (45) 21h00	
			Aquabiking* (45) 09h30	Aquabiking* (45) 10h30	Aquabiking* (45) 11h30		Aquadynamic (45) 12h30			Aquagym (45) 15h30	Aquabiking* (45) 16h30	Aquadynamic (45) 17h30	RPM* (45) 17h30	Sprint* (45) 18h30	RPM* (45) 19h30	Aquabiking* (45) 19h30		
Mercredi 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00			Bodybalance (60) 09h00	C.A.F. (45) 10h00	Stretching (45) 10h45		Yoga Energie (60) 12h30	RPM* (45) 12h30	Bodybalance (60) 14h30	Pilates Ball (30) 15h30	Bodypump (60) 16h00	Bodyattack (60) 17h00	CX Worx (30) 18h00	Boxing* (60) 18h30	Bodypump (60) 19h30	Zumba (45) 20h30		
			Aquagym (45) 09h30	Aquagym (45) 10h30	Aquabiking* (45) 11h30		Aquabiking* (45) 12h30				Aquagym (45) 16h30	RPM* (45) 17h30	Aquabiking* (45) 17h30	RPM* (45) 18h30	Sprint* (45) 19h30	Aquagym (45) 19h30		
Jeudi 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00	A.F. (30) 08h30	Stretching (30) 09h00	Bodysculpt (45) 09h30	Yoga anti-stress (60) 10h15	Bodypump (60) 11h15	Bodysculpt (45) 12h30	Pilates 1 (45) 13h15		C.A.F. (45) 14h30	Stretching (45) 15h15	Pole Dance* (90) 16h00	Bodypump (60) 17h30	Bodyattack (60) 18h30	Bodycombat (60) 19h30	Grit force (30) 20h30	Pilates (45) 21h00		
			Aquabiking* (45) 09h30	RPM* (45) 10h15	Aquabiking* (45) 10h30	Aquabiking* (45) 11h30	Aquagym (45) 12h30					Aquabiking* (45) 17h30	RPM* (45) 18h30	RPM* (45) 19h30	Aquabiking* (45) 19h30			
Vendredi 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00			Bodypump (60) 09h00	Pilates 2 (60) 10h00	Bodybalance (60) 11h00	A.F. (30) 12h00	Ragga Dance (60) 12h30		Bodypump (60) 14h30	Total Recup (45) 15h30		Danse Tahitienne (60) 17h00	CX Worx (30) 18h00	Bodyjam (60) 18h30	Bodybalance (60) 19h30	Boxing* (60) 20h30		
			Aquagym (45) 09h30		Well Circuit* (45) 11h00		Sprint* (45) 12h30				Well Circuit* (45) 16h15			Sprint* (45) 17h30	RPM* (45) 18h30	Aquabiking* (45) 17h30	Aquabiking* (45) 18h30	Aquagym (45) 19h30
Samedi 🕒 OUVERTURE : 08h00 🕒 FERMETURE : 20h00			CX Worx (30) 09h00	Bodypump (60) 09h30	Bodysculpt (60) 10h45	Bodybalance (60) 11h45	Boxing* (60) 13h00		C.A.F. (45) 14h30	Step (45) 15h15	Stretching (45) 16h00	Pole Dance* (90) 17h00						
				RPM* (45) 09h45	RPM* (45) 10h45													
Dimanche 🕒 OUVERTURE : 08h00 🕒 FERMETURE : 17h00			C.A.F. (45) 09h15	Bodypump (60) 10h00	Bodyjam (60) 11h15	Stretching (45) 12h15												
			Aquagym (45) 09h15	RPM* (45) 10h15	RPM* (45) 11h15													
				Aquabiking* (45) 10h15	Aquabiking* (45) 11h15	Aquagym (45) 12h15												

Salle de cours
Plateau
RPM
Piscine

* Cours sur réservation