Semaine fitness et fun | Grille hebdomadaire des cours

Horaires locaux de Belek. Deux cours dans une même case démarrent en parallèle, chacun dans son espace.

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08 h 00	—	BODYBALANCE · **SV**	Yoga · **J**	Morning Flow · **J**	BODYBALANCE · **SV**	Morning Flow Mobility · **J**	**Départ pour la Suisse**
09 h 00	—	Dance · **SC** SPRINT · **IC**	Zumba · **SC**	LES MILLS SHAPES · **SV**	Dance · **SC** RPM · **IC**	LES MILLS CORE · **SV** SPRINT · **IC**	—
09 h 30	**Welcome Class · SC**	—	—	—	—	—	—
10 h 00	—	BODYATTACK · **SC**	—	Dance · **SC** SPRINT · **IC**	BODYCOMBAT · **SC**	BODYPUMP HEAVY · **SV**	—
10 h 15	—	—	—	—	—	Zumba · **SC**	—
10 h 45	Dance · **SC** RPM · **IC**	—	—	—	—	—	—
11 h 15	—	Aquagym · **P**	—	Aquagym · **P**	Aquagym · **P**	—	—
11 h 45	Aquagym · **P**	—	—	—	—	Aquagym · **P**	—
Pause repas	**12 h 15 à 15 h**	**11 h 45 à 15 h**	**Après-midi libre**	**11 h 45 à 15 h**	**11 h 45 à 15 h**	**12 h 15 à 15 h**	—
15 h 00	LES MILLS SHAPES · **SV**	Zumba · **SC** RPM · **IC**	—	LES MILLS CORE · **SV**	LES MILLS GRIT · **SC**	Dance · **SC** RPM · **IC**	—
16 h 00	Zumba · **SC** SPRINT · **IC**	LES MILLS GRIT · **SC**	—	BODYPUMP HEAVY · **SV**	LES MILLS SHAPES · **SV**	—	—
16 h 50	—	—	—	—	—	**Goodbye Class · SC**	—
17 h 00	—	Cardio Boxing* · **BX**	—	—	—	—	—
17 h 05	BODYPUMP · **SV** Cardio Boxing* · **BX**	—	—	Zumba · **SC** RPM · **IC**	Zumba · **SC** SPRINT · **IC**	—	—
Fin	**18 h 00**	**17 h 45**	**09 h 55**	**18 h 00**	**18 h 00**	**18 h 00**	—

Espaces SV Salle vitrée · SC Salle couverte · IC Indoor Cycling · BX Espace boxe · J Jardin · P Piscine

Durées 70 min pour Welcome Class et Goodbye Class. 55 min par défaut.
45 min pour LES MILLS SHAPES et Cardio Boxing.
30 min pour LES MILLS GRIT, Aquagym et LES MILLS SPRINT.

*** Cardio Boxing** 10 personnes maximum par cours.

Programme hebdomadaire provisoire, sous réserve de modifications.

ACTIV FITNESS