

# WELLNESS SPORT CLUB LYON VENDÔME

	07h00	08h00	09h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h00	22h00	
<b>Lundi</b> 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00		Bodysculpt 08h15 (45)		Pilates 1 09h15 (45) Gym Soft 09h30 (75)	C.A.F. 10h00 (45)	Stretching 10h45 (45) Gym Soft 10h45 (75)	Pilates Ball 11h30 (45)		Bodyattack 12h30 (45) Stretching 12h30 (45)		Yoga 14h15 (60) Mémoire / équilibre 14h00 (60)	Bodypump 15h15 (60) Gym Soft 15h15 (60)	Danse Tahitienne 16h15 (60)	L.I.A. 2 17h15 (45) C.A.F. 17h15 (45)	C.A.F. 18h00 (45) Stretching 18h00 (45)	Step 1 18h45 (45) Bodypump 19h30 (60)	Boxing 20h30 (60) Bodybalance 20h15 (60)
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)				RPM 12h30 (45) Aquabiking 12h30 (45)				Wellcircuit 16h30 (45)	Sprint 17h15 (45)	RPM 18h15 (45)	Sprint 19h15 (45)	RPM 20h15 (45)
													Aquagym 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)	Aquabiking 20h30 (45)	Aquabiking 20h30 (45)
<b>Mardi</b> 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00			CX Worx 09h15 (30) Gym Soft 09h15 (45)	Bodybalance 09h45 (60)	Pilates 1 10h45 (45) Total Recup 10h45 (45)	Grit Cardio/Plyo 11h30 (45) Stretching 11h30 (45)	Boxing 12h30 (60)		Pilates 2 14h30 (60)	Grit Cardio 15h30 (45)		Ragga Dance 16h30 (45)	Bodypump 17h15 (60) Stretching 17h30 (45)	L.I.A. 1 18h15 (45) Pilates 1 18h15 (45)	Bodypump 19h00 (45) CX Worx 19h00 (45)	Bodyattack 19h45 (60) Bodypump 19h45 (45)	Zumba 20h45 (60) Stretching 20h30 (45)
		Aquabiking 08h15 (45)	Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquadouce 11h15 (45)								RPM 17h15 (45)	Sprint 18h15 (45)	RPM 19h15 (45)	Sprint 20h15 (45)	
													Aquabiking 16h30 (45)	Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)	Aquagym 20h30 (45)
<b>Mercredi</b> 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00				Pilates Ball 09h15 (45)	C.A.F. 10h00 (45)	Stretching 10h45 (45)	Gym Soft 11h30 (45)	Zumba 12h30 (45)		C.A.F. 14h30 (45) Capoeira Kid 8-12 ans 14h00 (75)	Bodypump 15h30 (60) Capoeira Kid 15h15 (45)	Bodybalance 16h30 (45) Total Recup 16h30 (45)	Bodyjam 17h15 (60)	Bodypump 18h15 (60)	CX Worx 19h15 (30) Yoga Energie 19h45 (60)	Bodycombat 19h45 (60) Yoga anti-stress 20h45 (60)	
				Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)								RPM 18h15 (45)	Sprint 19h15 (45)	RPM 20h15 (45)	
													Aquabiking 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)	Aquabiking 20h30 (45)
<b>Jeudi</b> 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00			C.A.F. 09h15 (45)	Pilates 1 10h00 (45)	Yochiga 11h00 (60) Gym Soft 10h45 (45)	Stretching 11h30 (45)		Bodybalance 12h30 (45)		Yoga 14h30 (60)	Grit Plyo 15h30 (45)	Bodypump 16h30 (60)	Step 2 17h30 (45)	Abdos 18h15 (15) Boxing 18h30 (60)	Bodypump 19h30 (60)	Pole Dance 20h30 (75)	
		Aquagym 08h15 (45)	Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aqua Biking 11h15 (45)									CX Worx 17h15 (45) Sprint 17h15 (45)	Bodybalance 18h00 (45) RPM 18h15 (45)	Stretching 18h45 (45) Sprint 19h15 (45)	C.A.F. 19h30 (45) RPM 20h15 (45)
													Aquabiking 16h30 (45)	Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)	Aquabiking 19h30 (45)	Aquabiking 20h30 (45)
<b>Vendredi</b> 🕒 OUVERTURE : 07h00 🕒 FERMETURE : 22h00		Tai Chi 08h15 (45)	Bodypump 09h15 (45)	Step 1 10h00 (45)	Pilates Ball 10h45 (45)	C.A.F. 11h30 (45)		Bodypump 12h30 (60)		Bodypump 14h30 (60)	Grit Cardio 15h30 (45)	Bodycombat 16h30 (45)	Bodypump 17h15 (60)	Bodyjam 18h15 (60)	Bodybalance 19h15 (45)	Boxing 20h00 (45)	Pole Dance 20h45 (60)
			Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)									Pilates 1 17h30 (45) RPM 17h15 (45)	Stretching 18h15 (45) Sprint 18h15 (45)	Pilates 2 19h00 (45) RPM 19h15 (45)	Total Recup 19h45 (45)
													Aquabiking 16h30 (45)	Aquabiking 17h30 (45)	Aquabiking 18h30 (45)		
<b>Samedi</b> 🕒 OUVERTURE : 08h00 🕒 FERMETURE : 20h00			Pilates 1 09h15 (45) RPM 09h15 (45)	Bodypump 10h15 (60) RPM 10h30 (45)	Stretching 11h15 (45)	Bodypump 12h00 (60)			Grit Force 14h15 (45)	Bodyattack 15h00 (60)					Bodybalance 17h15 (60)	CX Worx 18h15 (30)	Stretching 18h45 (45)
			Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)	Aquabiking 12h30 (45)											
<b>Dimanche</b> 🕒 OUVERTURE : 08h00 🕒 FERMETURE : 17h00		Bodypump 08h30 (60)	Bodypump 09h30 (60) RPM 09h30 (45)	C.A.F. 10h30 (45) RPM 10h30 (45)	Stretching 11h15 (45)												
			Aquabiking 09h15 (45)	Aquabiking 10h15 (45)	Aquabiking 11h15 (45)	Aquagym 12h30 (45)											

Salle de cours
Studio
Plateau
RPM
Piscine