

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>9h30 - 10h15 Bike</p> <p>10h30 - 11h15 LES MILLS BODYPUMP</p>	<p>9h30 - 10h LES MILLS CXWORX</p> <p>10h15 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE</p>	<p>9h30 - 10h15 haut du corps</p> <p>10h30 - 11h30 Gym Bien-être</p>	<p>9h30 - 10h15 Body sculpt</p> <p>10h30 - 11h15 Stretching</p>	<p>9h30 - 10h15 Pilates</p> <p>10h30 - 11h15 F.A.C</p>	<p>9h30 - 10h Bike</p> <p>10h10 - 11h10 LES MILLS BODYPUMP</p>
<p>12h30 - 13h30 Big Dance</p>	<p>12h30 - 13h15 F.A.C</p>	<p>12h30 - 13h15 Circuit Training</p>	<p>12h30 - 13h15 PILOXING</p>	<p>12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP</p>	<p>11h15 - 12h LES MILLS BODYBALANCE</p>
		<p>14h - 14h45 Cross Training 12-16 ans</p>			<p>14h - 14h45 Squash Enfants</p>
	<p>15h - 16h Pilates</p>	<p>15h - 15h45 Fitness enfants</p>	<p>16h - 17h Gym bien-être</p>		
<p>18h - 18h45 F.A.C</p> <p>18h45 - 19h45 Step</p>	<p>18h15 - 18h45 Circuit Training</p>	<p>18h - 18h30 LES MILLS CXWORX</p> <p>18h30 - 19h15 LES MILLS BODYATTACK</p>	<p>18h - 19h Yoga</p>	<p>18h30 - 19h15 LES MILLS BODYPUMP</p> <p>19h15 - 20h Bike</p>	<p>18h - 18h30 Circuit Training</p> <p>18h30 - 19h15 LES MILLS CXWORX</p> <p>19h15 - 20h ZUMBA</p>
	<p>18h15 - 19h LES MILLS BODYPUMP</p> <p>19h - 19h45 Bike</p>	<p>18h - 19h Pilates</p> <p>19h - 20h Big Dance</p>		<p>19h15 - 20h Stretching</p>	

Ouverture :
Du lundi au
vendredi
9h - 21h
& le samedi de
9h à 17h30

Zone Futuropôle
82000 Montauban
05 63 20 11 22
Pole.fitness@orange.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h15 Aqua Jogging	9h30 - 10h15 Aqua Bike	9h30 - 10h15 Aqua Gym	9h30 - 10h15 Aqua Jogging	9h30 - 10h15 Aqua Gym	9h30 - 10h15 Aqua Gym
10h30 - 11h15 Aqua Gym	10h30 - 11h15 Aqua Gym	10h30 - 11h BBG	10h30 - 11h15 Aqua Gym	10h30 - 11h15 Aqua Bike	10h15 - 11h Aqua Bike
11h30 - 12h15 Aqua Bike			11h30 - 12h15 Aqua Bike		11h - 11h30 BBG
12h30 - 13h15 Aqua Pilates	12h30 - 13h15 Aqua Palmes	13h - 13h45 Nat Niveau 1	12h30 - 13h15 Aqua Bike	12h30 - 13h15 Aqua Gym	11h30 - 12h Éveil Aquatique 3/5 ans
		13h45 - 14h30 Nat Niveau 2			13h - 13h45 Nat Niveau 3
	14h - 14h45 Aqua Gym	14h30 - 15h15 Nat Niveau 1++		14h30 - 15h15 Aqua Bike	13h45 - 14h30 Nat Niveau 2
15h30 - 16h15 Aqua Gym		15h15 - 16h Nat Niveau 1	15h - 15h45 Aqua Gym		14h30 - 15h15 Nat Niveau 1
		16h - 16h30 Éveil Aquatique 3/5 ans			15h15 - 16h Nat Niveau 1++
		16h30 - 17h Éveil Aquatique 3/5 ans			16h - 16h45 Nat Niveau 1
		17h - 17h45 Nat Niveau 1	17h15 - 18h Nat Niveau 2	17h30 - 18h15 Nat Niveau 3	16h45 - 17h15 Éveil Aquatique 3/5 ans
17h45 - 18h30 Aqua Gym	17h30 - 18h15 Nat Niveau 1	18h - 18h45 Aqua Gym	18h - 18h45 Aqua Gym	18h30 - 19h15 Aqua Circuit	
18h45 - 19h30 Aqua Bike	18h30 - 19h15 Aqua Bike	19h - 19h45 Aqua Bike	19h - 19h45 Aqua Bike		
19h45 - 20h30 Aqua Bike	19h30 - 20h15 Aqua Gym				

Le planning pourra être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.