

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

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.*