

# LES COURS COLLECTIFS CROLLES 2018

## Cours Collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H30 <b>tōne</b>		10H00-10H45 <b>tōne</b>	9H30-10H30 <b>BODYBALANCE</b>	9H30-10H00 <b>Rhodus Fessiers</b>		
10H30-11H30 <b>BODYBALANCE</b>	10H30-11H30 <b>PILATES</b>	10H45-11H15 STRETCHING	10H30-11H15 <b>CAF</b>	10H00-10H45 <b>Body Sculpt</b>	10H30-11H15 <b>Body Sculpt</b>	
12H30-13H15 <b>BODYPUMP</b>	12H30-13H15 <b>LIMITLESS</b>	12H30-13H15 <b>tōne</b>	12H30-13H15 <b>50/50 HITTRICK</b>	11H00-12H00 <b>PILATES</b>	11H30-12H30 <b>YOGA</b>	10H00-11H00 Fitness <b>circuit</b>
17H30-18H00 <b>50/50 HITTRICK</b>	17H30-18H00 <b>BODYBALANCE</b>		17H30-18H00 <b>Rhodus Fessiers</b>	12H30-13H15 STRETCHING		
18H00-19H00 <b>BODYPUMP</b>	18H00-19H00 <b>tōne</b>	18H00-19H00 <b>BODYPUMP</b>	18H00-19H00 <b>50/50 HITTRICK</b>	17H30-18H00 <b>BODYPUMP</b>		
19H00-19H30 Fitness <b>circuit</b>	18H00-19H00 <b>BODYPUMP</b>	19H00-19H30 <b>Rhodus Fessiers</b>	19H00-19H30 STRETCHING	18H00-19H00 <b>BODYBALANCE</b>		
19H30-20H15 <b>ZUMBA</b>	19H30-20H30 <b>50/50 HITTRICK</b>	19H30-20H15 <b>STEP</b>		19H00-19H30 <b>tōne</b>		
				19H30-20H15 Fitness <b>circuit</b>		

## Salle de Bike et Cours de Danse

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H00-9H45 <b>Bike</b>	9H00-9H45 <b>Bike</b>			9H30-10H15 <b>Bike</b>
12H30-13H15 <b>Bike</b>					
	18H00-19H00 <b>RPM</b>				
19H30-20H30 <b>RPM</b>			19H30-20H30 <b>RPM</b>		
	20H30-21H15 <i>Rock Dance</i>				

Valable à partir du 3 septembre 2018 jusqu'au 30 juin 2019

Sous réserve de modification

• Séance en supplément



**GYMNESIA**  
Sport, Santé, Bien être

# Accès Piscine & Cours Aquatiques.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h00 Aqua TONIC	9h15-10h00 Aqua TONIC		9h15-10h00 Aqua TONIC	9h15-10h00 Aqua TONIC	9h00-9h45 Aqua <b>bike</b>
10h00-10h45 Aqua <b>gym</b>	10h00-10h45 Aqua <b>gym</b>		10h00-10h45 Aqua <b>gym</b>	10h00-10h45 Aqua <b>gym</b>	10h00-10h45 Aqua TONIC
					10h45-11h15 Aqua <b>BOXE</b>
12H30-13H15 Aqua <b>bike</b>	12H30-13H15 Aqua <b>bike</b>		12H30-13H15 Aqua <b>bike</b>	12H30-13H15 Aqua <b>bike</b>	
	17H45-18H30 Aqua <b>gym</b>	17h45-18h30 Aqua <b>TRAINING</b>	17H45-18H30 Aqua <b>gym</b>	17h45-18h30 Aqua TONIC	
18h00-19h00 Aqua TONIC		18h30-19h00 Aqua <b>BOXE</b>			
	18h45-19h30 Aqua <b>bike</b>		18h45-19h30 Aqua <b>bike</b>		
19h15-20h00 Aqua <b>bike</b>		19h15-20h00 Aqua <b>bike</b>			

Planning

## CROLLES 2018



### HORAIRES

Lundi 7h30 - 21h30  
 Mardi 7h30 - 21h30  
 Mercredi 7h30 - 21h30  
 Jeudi 7h30 - 21h30  
 Vendredi 7h30 - 21h00  
 Samedi 8h30 - 17h00  
 Dimanche 9h00 - 13h00



L'Excellence Sportive

[www.gymnesia.fr](http://www.gymnesia.fr)



Club Gymnesia Seyssinet  
 Club Gymnesia Crolles



Gymnesia-L'Excellence sportive



Club\_Gymnesia

GYMNESIA CROLLES  
 04.76.08.96.11  
 65 rue des Peupliers  
 38920, Crolles

GYMNESIA SEYSSINET  
 04.76.21.72.98  
 18 Avenue de la Houille Blanche  
 38170, Seyssinet-Pariset



GYMNESIA  
 Sport, Santé, Bien être

Valable à partir du 3 septembre 2018 jusqu'au 30 juin 2019  
 Sous réserve de modification  
 • Séance en supplément