

		Durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
ENERGIE	LIA (LOW IMPACT AEROBIC)	45 min	19h30 - 20h15			10h00 - 10h45				
	CARDIO BOXE	45 min	18h45 - 19h30		18h45 - 19h30					
	INTERFIT	45 min		11h00 - 11h45				11h15 - 12h00		
		30 min		18h00 - 18h30		18h45 - 19h15				
TONICITE	CAF (CUISSES ABDO FESSIERS)	45 min	10h00 - 10h45							
		30 min								
	ABDOS FESSIERS	30 min			18h15 - 18h45				10h15 - 10h45	
	BODY SCULPT	45 min		18h30 - 19h15			19h15 - 20h00	11h00 - 11h45 18h00 - 18h45		9h30 - 10h15
60 min								10h15 - 11h15		
LE + SPORT ACCESS	DANSE SALSA	120 min			19h30 - 21h30					
	NORDIC WALKING	120 min				10h00 - 12h00				
	CROSS TRAINING LIBRE	60 min		20h30 - 21h30		17h45 - 18h45	17h45 - 18h45	9h00 - 10h00		
	CROSS TRAINING	30 min	17h45 - 18h00							10h00 - 10h30 10h30 - 11h00
		45 min	18h00 - 18h45			12h15 - 13h00 13h00 - 13h45				
	60 min	19h00 - 20h00	19h30 - 20h30	20h00 - 21h00	19h00 - 20h00	19h00 - 20h00	19h00 - 20h00	12h15 - 13h15	11h15 - 12h15	
EQUILIBRE	PILATES	45 min		10h15 - 11h00					11h45 - 12h30	
	STRETCHING	30 min		11h45 - 12h15		11h30 - 12h00 20h00 - 20h30				
		45 min					11h45 - 12h30			
	YOGA DYNAMIQUE	45 min			17h30 - 18h15					
	YOGA ZEN	60 min					10h00 - 11h00			
	SWISS BALL	45 min	10h45 - 11h30			18h00 - 18h45				
Et aussi...	SIXTIES*	60 min	9h00 - 10h00	9h00 - 10h00		9h00 - 10h00				
	POSTURAL DOS	45 min	18h00 - 18h45			10h45 - 11h30				
	ZUMBA	45 min					19h30 - 20h15			
		60 min							10h45 - 11h45	
	STRONG BY ZUMBA	45 min					18h45 - 19h30			
	CIRCUIT DECOUVERTE	60 min			9h00 - 10h00		9h00 - 10h00			
	CORE GAINAGE TRAINING	45 min	11h30 - 12h00							

\* offre sixties : à partir de 60 ans - Voir programme à l'accueil

les cours de fitness sont dispensés à partir de 3 personnes

## Ile de loisirs de Vaires-Torcy

Centre sportif Open Set  
UCPA SPORT LOISIRS  
Route de torcy  
77360 Vaires sur Marne

Tél : 01 60 20 02 04 puis touche 1

site: [vaires-torcy.iledeloisirs.fr](http://vaires-torcy.iledeloisirs.fr)

Open Set

Mentions légales UCPA SPORT LOISIRS

