

PLANNING AQUATIQUE (dernière MAJ : 01/01/2018)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30-10h15 Aquabike*	9h30-10h15 Aquawork	9h45-10h30 Aqua Training	9h30-10h15 Aquabike*	9h30-10h15 Aquadynamic	10h45-11h30 Aquatraining
12h30-13h15 Aquatraining	12h30-13h00 Aquabike training*	12h30-13h15 Aquawork	12h15-12h45 Aquatraining		
18h00-18h45 Aquatraining	17h45-18h30 Aquawork	17h45-18h30 Aquabike*	18h00-18h45 Aquacombat		
18h45-19h30 Aquadynamic	18h30-19h15 Aquabike*	18h45-19h30 Aquawork	19h00-19h40 Aquawork	18h45-19h15 Aquatraining	
19h45-20h30 Aquabike*	19h30-20h15 Aquacombat	19h30-20h15 Aquadynamic	19h45-20h15 Aquabike training*		

Horaires d'ouverture CLUB

Lundi 9h00-21h00
Mardi 9h00-21h00
Mercredi 9h00-21h00
Jeudi 9h00-21h00
Vendredi 9h00-20h00
Samedi 9h00-12h00

Accueil Commercial

Lundi 10h00-20h00
Mardi 10h00-17h00
Mercredi 10h00-20h00
Jeudi 10h00-20h00
Vendredi 10h00-20h00
Samedi 9h00-12h00

(*) sur réservation depuis votre espace client sur www.inaout.fr

document à télécharger sur www.inaout.fr dans la rubrique PLANNING

PLANNING TERRESTRE (dernière MAJ : 09/03/2018)

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi	
Salle cours	Studio RPM	Espace BOX	Salle cours	Studio RPM	Espace BOX	Salle cours	Studio RPM	Espace BOX	Salle cours	Studio RPM	Espace BOX	Salle cours	Studio RPM	Espace BOX	Salle cours	Studio RPM
9H30-10h30 Bodypump		Accès libre WOD**			Accès libre WOD**			Accès libre WOD**			Accès libre WOD**			Accès libre WOD**		9H30-10H00 HIIT Bike
															10H00-10H30 Pilates	
																10h45-11h30 Sophrologie <i>(*dernier samedi du mois)</i>
12H30-12H45 Bodyattack		Accès libre WOD**	12h15-13h30 Yoga		12h30-13h15 Crosstraining*	12h30-13h15 Bodypump		Accès libre WOD**		12h50-13h15 HIIT Bike	Accès libre WOD**		12h15-13h05 Biking RPM	Accès libre WOD**	Horaires d'ouverture CLUB Lundi 9h00-21h00 Mardi 9h00-21h00 Mercredi 9h00-21h00 Jeudi 9h00-21h00 Vendredi 9h00-20h00 Samedi 9h00-12h00	
12H45-13H15 PILATES																
(**) Accès libre ESPACE CROSSTRAINING et ESPACE CARDIO du matin au soir, chaque jour de la semaine, avec la possibilité de retirer les 2 entrainements (WOD) qui sont proposés gratuitement chaque jour.																
18h00-18h45 Pilates		18h00-18h50 Crosstraining*	17h45-18h30 Bodypump		17h45-18h30 OCR Training*	17h45-18h20 CX Cuisses Abdos Fessier		Accès libre WOD**	17h45-18h45 Yoga	18h00-18h50 Biking RPM	Accès libre WOD**			18H00-18H45 Crosstraining*	Accueil Commercial Lundi 10h00-20h00 Mardi 10h00-17h00 Mercredi 10h00-20h00 Jeudi 10h00-20h00 Vendredi 10h00-20h00 Samedi 9h00-12h00	
19h00-20h00 Yoga	19h00-19h50 Biking RPM	19h00-19h45 RUN training	18h45-19h30 Bodyattack		18h45-19h30 Crosstraining*	18H30-19H15 Bodycombat	18h30-19h20 Biking RPM	19h00-20h30 SELF DEFENSE	19h00-19h45 Bodypump		Accès libre WOD**			Accès libre WOD**		
		Accès libre WOD**	19h45-20h30 Pilates		Accès libre WOD**	19H30-20H30 Bodypump								19h45-20h30 OCR Training*	(*) sur réservation depuis votre espace client sur www.inaout.fr	

document à télécharger sur www.inaout.fr dans la rubrique PLANNING

NOTE EXPLICATIVE : Système de réservation

		QUE COMPREND MON ABONNEMENT ?					DOIS-JE RESERVER ?		
		TERRAQUA	TERRA	AQUA 4	AQUA 8	AQUA ILLI	NON	OUI	
ESPACE TERRESTRE	SALLE COURS COLLECTIFS	BODYATTACK	x	x				x	
		BODYCOMBAT	x	x				x	
		BODYPUMP	x	x				x	
		CUISSES ABDOS FESSIER	x	x				x	
		PILATES	x	x				x	
		YOGA	x	x				x	
		SOPHROLOGIE	x	x				x	
	BIKING	RPM	x	x				x	
		HIIT BIKE	x	x				x	
	TEAM TRAINING	CROSSTRaining	x	x					OFFERT 2 réservations par semaine maxi (8 fois par mois) au choix pour ses deux activités (CROSSTRaining et/ou OCR TRAINING), 12 places
		OCR TRAINING	x	x					OFFERT 2 réservations par semaine maxi (8 fois par mois) au choix pour ses deux activités (CROSSTRaining et/ou OCR TRAINING), 12 places
		RUN TRAINING	x	x				x	
		SELF DEFENSE	x	x				x	
	ESPACE AQUATIQUE	AQUABIKE et AB TRAINING	PACK 10 séances d'ABB à 7€ la séance	PACK 10 séances d'ABB à 7€ la séance	x	x	x		OFFERT 1 fois par semaine maxi (4 fois par mois) 15 places, possibilité de prendre des séances supplémentaires à 7€
AQUACOMBAT		x		x	x	x	x		
AQUADYNAMIC		x		x	x	x	x		
AQUATRaining		x		x	x	x	x		
AQUAWORK		x		x	x	x	x		

COMMENT FONCTIONNENT LES RESERVATIONS ?

Les réservations se font depuis votre **espace client** sur inaout.fr (malheureusement l'accueil ne peut gérer les réservations de l'ensemble des adhérents). Vous pouvez télécharger l'application RESAMANIA pour gérer votre espace client depuis votre smartphone.

Pour vérifier vos codes d'accès et obtenir votre mot de passe si vous l'avez oublié, il faut renseigner dans LOGIN l'adresse mail que vous nous avez donné lors de votre inscription.

Les réservations se font une à une et sont possibles pour le mois en cours, 7 jours à l'avance maximum.

Vous pouvez annuler depuis votre espace client, votre réservation **jusqu'à 2h avant le début de l'activité**, vos points seront automatiquement recrédités, au delà ils seront perdus.

ATTENTION : si vous vous êtes inscrit mais ne vous présentez pas à l'activité, et ne donnez pas de nouvelles, la possibilité de réserver à nouveau sera temporairement verrouillée afin de donner la priorité aux adhérents se présentant aux cours.

N'oubliez pas de vous inscrire sur la liste d'attente, car vous pouvez recevoir un mail à tout moment pour confirmer votre réservation si un adhérent annule sa participation :)