

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Enfants	FIT KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						14h15		
	ZEN KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						16h00		
	ZUMBA KIDS 6 - 13 ans (45 mn)						15h15		
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	9h00 19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15	16h30	
	MEDITATION (45 mn)				20h15				
	MOBILITYFLOW® (60 mn)			19h00					
	PILATES (60 mn) (45 mn)*	10h00 17h00	19h00	16h30*	9h00 19h15	12h15 18h00	12h15	13h45	
	POSTURAL BALL® (60 mn)		12h00						
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15 16h15 20h15	8h15 11h15	9h30	15h00	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 16h30	10h15 17h15	11h15 13h00 15h30
	TAI CHI CHUAN (60 mn)						9h00		
	YOGA - ASHTANGA YOGA (60 mn)	9h00							
	YOGA - HATHA YOGA (75 mn) (60 min)*			11h00	16h00*	12h00			
	YOGA - VINYASA (60 mn)	19h	17h00					10h00	
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00			9h15			
	Renforcement musculaire	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)	10h15 17h15	9h15 16h15 20h15	15h45		17h15	9h30	14h45
BODY PUMP (60 mn) (45min)*		12h15* 19h15	7h30* 17h00	20h30	7h30* 12h15*	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15	
CORE TRAINING (30mn)			13h15		11h30	13h15			
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)		11h15 15h15	12h15	10h15	10h15	10h15		9h00	
GENFIT (Streth development) (45 mn)					17h30	17h00			
LES MILLS CORE (30mn)		8h15 13h15			18h15		12H30	12H30	
Cardio	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	12h15* 17h15* 20h15	19h15	12h15* 19h15	12h15* 19h00	18h00	10h00 14h15	10h00 14h15	
	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15*	20h00		15h15	15h15	
	LIA (45 mn)				17h15 i	19h15 a	12h15 i	11h45 a 13h30 d	
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15 18h30 19h30	7h30 12h30 18h30 19h30	12h15 19h00 20h00	12h15 18h15 19h15	10h00* 16h30	11h15* 16h30	
	SPRINT (30 mn)	18h15	17h45	17h45	18h15		13h30	9h30 15h45	
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d		17h30 i 19h15 init 20h15 d	18h15 i	18h15 init 18h15 a	11h15 i	11h00 a 12h45 d	
	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	11h15 13h30	7h30 11h00 13h15 15h30	7h30 13h15 16h15 20h15	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30	
SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45	10h00 17h00	8h45 17h15	9h00 15h45	13h30		
TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h00 15h45	9h45 20h30	8h45	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15		
Danse	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15		12h15*		14h00	
	HIP HOP (60 mn)				20h15				
	DANCE HALL (60 mn)					19h00			
	AFRO DANCE (60 mn)			20h15					
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i			
	BACHATA NEW (60 mn)		20h15						
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*		18h15	12h15 18h15	20h00*		14h15		

Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

a avancé

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

suite du planning au verso



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquatique	AQUA COMBAT (45mn)	19h00	18h00	19h00	18h00	12h15 19h00	18h00	19h00
	AQUA DYNAMIC (45 mn)				9h30		9h30	
	AQUA GYM (45 mn)	9h30	9h30	9h30		9h30		
	AQUA IMPACT (45 mn)	20h00	12h15 19h00	20h00	12h15	18h00	12h15 19h00	12h15 18h00
	AQUA POWER (45 mn)	12h15			19h00			9h30
	AQUA SCULPT (45 mn)	18h00		12h15 18h00		20h00	10h30	
	AQUA BIKE (45 mn)	11h30				13h00		17h00
	AQUA WORK (45 mn)	10h30		10h30			17h00	17h00
	AQUA VIRTUAL NEW (45 mn)		11h00 20h00		11h00 20h00		20h00	11h00
Team training	BOXE (45 min)					20h15		
	LADY BOXE (45 mn)	19h15			18h15			
	HIIT CARDIO (45 mn)	11h15	18h15		8h15	11h15		13h00
	HIIT STRONG (45 mn)		11h15		10h45			
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 19h15			12h15 19h15		
	TRX (45 mn)	19h15	20h15	19h15	18h15	18h15	11h15	
	MOD (Mobility of the Day) (45 min)							12h15
	WOD (Workout Of the Day) Crosstraining (45 min)	12h15 18h15 19h15 20h15	18h15 19h15 20h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15 20h15	10h00 12h00 17h15	10h00 17h00
	WOD Initiation (45 min) (Workout Of the Day)			20h15		18h15		
Running	RUN IN (45 mn)	18h15	12h15		19h00		11h00	
PERMANENCE à MUSCULATION ET à CARDIO TRAINING	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 20h00	8h00 à 20h00

Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

in initiation

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

05/09/2024