

| | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|--|----------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | BODY BALANCE (60mn) | | | 10h15 | | | | |
| | MOBILITE (45mn) | | | 18h00 | | | | |
| | PILATES (60 mn) (45mn*) | 10h15* 12h30* 19h45* | 9h30* | | 10h15* | 10h15* | | 11h15 |
| | STRETCHING (45mn) | 11h00 | | 11h15 | 11h00 | 11h15 | 10h30 | |
| | YOGA (60mn) | | 10h15 | | | | | |
| Renforcement Musculaire | ABDOS EXPRESS (15mn) | | 18h00 | | | 11h00 12h15 | 10h15 | |
| | ABDOS FESSIERS (30mn) | | | 18h45 | | | | |
| | ABDOS CUISSSES FESSIERS (45mn) | | 12H30 | 9h30 | | 18h00 | | 9h30 |
| | BODY PUMP (60mn)(45mn*) | | 20h00 | 12h30* | 19h00* | | 11h15 | |
| | CULTURE PHYSIQUE (45mn) | 9h30 18h00 | 18h15 | | 9h30 12h30 17h30 | 9h30 18h45 | 9h30 | |
| | CIRCUIT TRAINING (45mn) | | | 19h15 | 19h45 | | | 12h15 |
| Cardio | BODY ATTACK (60mn) | | | 20h00 | | | | |
| | STEP (45mn) | | | | 18h15 | | | |
| | RPM (60mn)(45mn*) | 18h45* | 11h15 | | | 12h30 19h30 | 12h15 | 10h15 |
| Danse | BODY JAM (60mn) | | 19h00 | | | | | |
| | LIA (45mn) | | | | | | | |
| Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING | | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 21h30 | 9h00 à 18h00 | 9h00 à 18h00 |
| Ouverture SPORTS DE RAQUETTE | | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 23h00 | 8h00 à 22h00 | 8h00 à 22h00 |

| | |
|-------------------------|--|
| Détente et Bien être | Cours conseillés pour Tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture |
| Renforcement Musculaire | Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires |
| Cardio | Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance par un travail cardio-musculaire |
| Danse | Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que de nouvelles disciplines |