

		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)				20h00			
	MOBILITYFLOW® (60 min)			19h00				
	PILATES (60 mn) (45 mn)*	17h00	19h00	16h30*	9h00 19h00	12h15 18h00	12h15	13h45
	PILATES BALL (60 mn)	10h00						
	POSTURAL BALL® (60 mn)		12h00					
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15 16h15 20h15	8h15 11h15 18h15	9h30	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 17h00	10h15 17h15	11h15 13h00 15h30
	YOGA - HATHA YOGA (75 mn) (60 min)*	9h00*		11h00			12h00	
	YOGA - VINYASA (60 mn)	19h00	17h00					10h00
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00			9h15		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45 mn)	10h15 17h15	9h15 16h15 20h00	15h45			9h30	14h45
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*	12h15*	17h00		12h15*	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15
	CORE TRAINING (30mn)		13h15					12h30
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15 15h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15		9h15
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15			18h15	13h15	12H15	
	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	12h15* 17h15* 20h15		12h15* 19h15		19h00	18h00	10h00 14h15
Cardio	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15* 19h15	12h15* 20h00		15h15	15h15
	LIA (45 mn)			19h15 init 20h15 d	17h15 i	19h15 a	12h15 i	11h45 a 13h30 d
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15 18h15 19h30	7h30 12h30 18h30 19h30	12h15	12h15 18h15 19h15	10h00* 16h30	11h15* 16h30
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h00	17h45	18h15			9h30 15h45
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d		17h15 i	18h15 i	17h15 d 18h15 a 18h15 init	11h15 i	11h00 a 12h45 d
	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	11h15 13h30	8h45 11h00 13h15 15h30 20h15	7h30	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30
Virtual Studio Bike	SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00	13h30
	TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15
	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15		12h15*		14h00
Danse	STREET JAZZ (60 mn)				20h15			
	DANCE HALL (60 mn)					19h00		
	AFRO DANCE (60 mn)			20h15				
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i		
	BACHATA (60 mn)		20h15					
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*		18h15	12h15 18h15			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	19h00	19h00
	AQUA DYNAMIC (45 mn)			9h30	9h30	9h30	9h30	
	AQUA GYM (45 mn)	9h30	9h30					
	AQUA IMPACT (45 mn)	18h00	12h15 19h00	20h00	12h15	18h00	12h15 18h00	12h15 18h00
	AQUA POWER (45 mn)	12h15			19h00			9h30
	AQUA SCULPT (45 mn)	20h00		12h15 18h00		20h00	10h30	
	AQUA BIKE (45 mn)	11h30				13h00	17h00	17h00
	AQUA WORK (45 mn)	10h30		10h30				
	AQUA VIRTUAL (45 mn)		11h00 20h00		11h00 20h00			11h00
Team training	BOXE (45 min)					20h15		
	LADY BOXE (45 mn)	19h15			18h15			
	HIIT CARDIO (45 mn)					11h15		
	HIIT STRONG (45 mn)		11h15		17h30	17h00		
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 19h00		19h15	12h15 19h15		
	TRX (45 mn)	19h15		19h15		18h15	11h15	
	HYROX NEW (60 min)		12h15 18h00	19h	18h00			12h00
	WOD (Workout Of the Day) Crosstraining (45 min)	12h15 18h15 19h15 20h15	18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	10h00 12h15 17h15
Running	RUN IN (45 mn)	18h15	12h15		19h15		11h00	
	PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	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

09/09/2025