

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15	16h30
	MOBILITYFLOW® (60 min)			19h00				
	PILATES (60 mn) (45 mn)*		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	8h15 11h15 18h15	9h30 15h00	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 17h00	10h15 17h15	10h00 13h00 15h30
	YOGA - VINYASA (60 mn)		17h00					
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00					
	Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45 mn)	17h15	9h15 16h15	15h45			9h30
BODY PUMP (60 mn) (45min)*		12h15*	17h00	7h30*	12h15*	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15
CORE TRAINING (30mn)			13h15					12h30
CULTURE PHYSIQUE (45 mn)		11h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15		9h00
LES MILLS CORE (30mn)		13h15			18h15		12H15	
BODY ATTACK (60 mn) (45min)*				12h15*			10h00 14h15	10h00 14h15
Cardio	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	19h15 12h15* 18h15	19h15 18h15*	19h00 12h15* 20h00	18h00	15h15	15h15
	LIA (45 mn)			20h15 d	17h15 i	19h15 a	12h15 i	11h45 a 13h30 d
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15	12h30	12h15	12h15	10h00* 16h30	11h15* 16h30
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h30		18h15			15h45
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d			18h15 i	17h15 d 18h15 a	11h15 i	11h00 a 12h45 d
	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	7h30 11h15 13h30 18h30	8h45 11h00 13h15 15h30 18h00 20h15	7h30 13h15 16h15 18h00 20h15	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30
	SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00 17h45	10h00 17h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 13h30 15h45	9h30 13h30
TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15	
Danse	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15				14h00
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*			18h15				
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		20h00	11h00
	Team training	BOXE (45 min)					20h15	
HIIT CARDIO (45 mn)						11h15		
HIIT STRONG (45 mn)			11h15			17h00		
HIIT BOXING (45 mn)			12h15 19h15		19h15	12h15 19h15		
TRX (45 mn)		19h15				18h15	11h15	

	WOD (Workout Of the Day) Crosstraining (45 min)	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	10h00 12h15	10h00
	HYROX (60 min)		12h15 18h00	19h	18h00			12h00
Running	RUN IN (45 mn)	18h15			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

26/06/2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15	16h30
	PILATES (60 mn) (45 mn)*		19h00	16h30*	9h00 19h00	12h15 18h00	12h15	13h45
	PILATES BALL (60 mn)	10h00						
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15	8h15 18h15	9h30 15h00	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 17h00	10h15 17h15	11h15 13h00 15h30
	YOGA - HATHA (75 mn)			11h00				
	YOGA - VINYASA (60 mn)		17h00					10h00
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00					
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45 mn)	17h15	9h15 16h15	15h45			9h30	14h45
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*	12h15*	17h00	7h30* 20h30	12h15*	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15
	CORE TRAINING (30mn)		13h15					12h30
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15		9h00
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15			18h15		12H15	
Cardio	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	20h15	19h15	12h15* 19h15	19h00	18h00	10h00 14h15	10h00 14h15
	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15*	12h15* 20h00		15h15	15h15
	LIA (45 mn)			20h15 d	17h15 i		12h15 i	11h45 a 13h30 d
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15	12h30	12h15	12h15	10h00* 16h30	11h15* 16h30
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h30		18h15			15h45
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d			18h15 i		11h15 i	11h00 a 12h45 d
Virtual Studio Bike	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	7h30 11h15 13h30 18h30	8h45 11h00 13h15 15h30 18h00 20h15	7h30 13h15 16h15 18h00 20h15	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30
	SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00 17h45	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 13h30 15h45	9h30 13h30
	TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15
Danse	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15				14h00
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*			18h15				
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		20h00	11h00
Team training	BOXE (45 min)					20h15		
	HIIT CARDIO (45 mn)					11h15		
	HIIT STRONG (45 mn)		11h15			17h00		
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 19h15		19h15	12h15 19h15		
	TRX (45 mn)	19h15				18h15	11h15	
	WOD (Workout Of the Day)	12h15		12h15	12h15		10h00	10h00

	Crosstraining (45 min)	18h15 19h15	18h15 19h15	18h15 19h15	18h15 19h15	18h15 19h15	12h15	
	HYROX (60 min)		12h15 18h00	19h	18h00			12h00
Running	RUN IN (45 mn)	18h15			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

26/06/2025