



AQUABOULEVARD - 01 40 60 10 00

Période du 29 juin 2026 au 02 août 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15
	MOBILITYFLOW® (60 min)			19h00			
	PILATES (60 mn) (45 mn)*		19h00	16h30*	9h00 19h00	12h15 18h00	12h15
	PILATES BALL (60 mn)	10h00					
	POSTURAL BALL® (60 mn)		12h00				
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15	8h15 11h15	9h30	11h15 13h00*	11h15 13h15	10h15
	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
	CORE TRAINING (30mn)		13h15				
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15	
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15			18h15		12H15
Cardio	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	20h15	19h15	12h15* 19h15	19h00	18h00	10h00 14h15
	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15*	12h15* 20h00		15h15
	LIA (45 mn)			20h15 d	17h15 i	19h15 a	12h15 i
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15 19h15	12h30 19h30	12h15 19h00*	12h15 19h15	10h00* 16h30
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h30		18h15		
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d			18h15 i	17h15 d 18h15 a	11h15 i
	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	7h30 11h15 13h30 18h30	8h45 11h00 13h15 15h30 18h00 20h15	8h45 11h00 13h15 16h15 18h00 20h15	7h30 11h15 14h15
SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00 17h45	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 13h30 15h45	
TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	
Danse	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15			
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*			18h15			
	AQUA COMBAT (45mn)	19h00	18h00	19h00	18h00	12h15 19h00	19h00
	AQUA DYNAMIC (45 mn)			9h30	9h30	9h30	9h30

Aquatique	AQUA GYM (45 mn)	9h30	9h30				
	AQUA IMPACT (45 mn)	18h00	12h15 19h00	20h00	12h15	18h00	12h15 18h00
	AQUA POWER (45 mn)	12h15			19h00		
	AQUA SCULPT (45 mn)	20h00		12h15 18h00		20h00	10h30
	AQUA BIKE (45 mn)	11h30				13h00	17h00
	AQUA WORK (45 mn)	10h30		10h30			
	AQUA VIRTUAL (45 mn)		11h00 20h00		11h00 20h00		20h00
Team training	BOXE (45 mn)					20h15	
	HIIT CARDIO (45 mn)					11h15	
	HIIT STRONG (45 mn)		11h15			17h00	
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 19h15			12h15 19h15	
	TRX (45 mn)	19h15				18h15	11h15
	WOD (Workout Of the Day) Crosstraining (45 mn)	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	10h00 12h15
	HYROX (60 mn)		12h15 18h00	19h	18h00		
Running	RUN IN (45 mn)	18h15			19h15		11h00
	PERMANENCE à MUSCULATION ET à CARDIO TRAINING à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 20h00

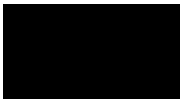
Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

in initiation

Planning non-contractuel étant sujet à modifications



DIMANCHE

16h30
13h45
10h00
13h00
15h30
14h45
11h15
15h15
12h30
9h00
10h00
14h15
15h15
11h45 a
13h30 d
11h15*
16h30
15h45
11h00 a
12h45 d
10h15
12h30
17h30
9h30
13h30
14h15
14h00
19h00



26/06/2025



AQUABOULEVARD - 01 40 60 10 00

Période du 03 août 2026 au 06 septembre 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	19h00	11h15 18h00	18h00	19h00	11h15
	PILATES (60 mn) (45 mn)*		19h00	16h30*	9h00 19h00	12h15 18h00	12h15
	PILATES BALL (60 mn)	10h00					
	STRETCHING (45 mn) (30 min)*	11h15 13h15	8h15 18h15	9h30 15h00	11h15 13h00* 17h15	11h15 13h15 17h00	10h15 17h15
	YOGA - HATHA (75 mn)			11h00			
	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* 19h15	17h00	7h30* 20h30	12h15* 19h00	17h00	11h15 15h15
	CORE TRAINING (30mn)		13h15				
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15	12h15	10h15	10h15	10h15 16h15	
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15			18h15		12H15
Cardio	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	20h15	19h15	12h15* 19h15	19h00	18h00	10h00 14h15
	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15*	12h15* 20h00		15h15
	LIA (45 mn)			20h15 d	17h15 i		12h15 i
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15	12h30	12h15	12h15	10h00* 16h30
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h30		18h15		
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d			18h15 i		11h15 i
	TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45
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
	SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00 17h45	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 13h30 15h45
	TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	9h45 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45
	BODY JAM (60 mn) (45min)*	18h15*		19h15			
	ZUMBA (45 mn) (60 mn)*			18h15			
Aqua	AQUA COMBAT (45mn)	19h00	18h00	19h00	18h00	12h15 19h00	19h00
	AQUA DYNAMIC (45 mn)			9h30	9h30	9h30	9h30
	AQUA GYM (45 mn)	9h30	9h30				

Aquatique	AQUA IMPACT (45 mn)	18h00	12h15 19h00	20h00	12h15	18h00	12h15 18h00
	AQUA POWER (45 mn)	12h15			19h00		
	AQUA SCULPT (45 mn)	20h00		12h15 18h00		20h00	10h30
	AQUA BIKE (45 mn)	11h30				13h00	17h00
	AQUA WORK (45 mn)	10h30		10h30			
	AQUA VIRTUAL (45 mn)		11h00 20h00			11h00 20h00	
Team training	BOXE (45 min)					20h15	
	HIIT CARDIO (45 mn)					11h15	
	HIIT STRONG (45 mn)		11h15			17h00	
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 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
	HYROX (60 min)		12h15 18h00	19h		18h00	
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

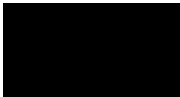
Difficulté des cours :

d débutant

i intermédiaire

in initiation

Planning non-contractuel étant sujet à modifications



DIMANCHE

16h30

13h45

11h15
13h00
15h30

10h00

14h45

11h15

15h15

12h30

9h00

10h00
14h15

15h15

11h45 a
13h30 d

11h15*
16h30

15h45

11h00 a
12h45 d

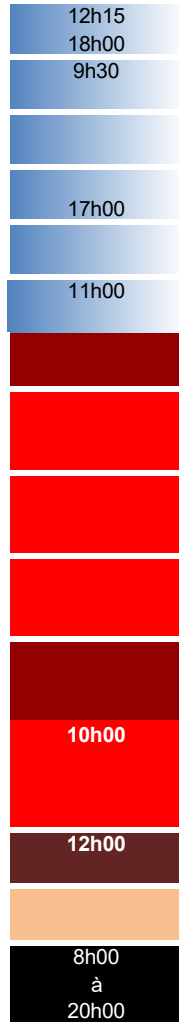
10h15
12h30
17h30

9h30
13h30

14h15

14h00

19h00



26/06/2025