



AQUABOULEVARD - 01 40 60 10 00

Période du 07 septembre 2026 au 03 janvier 2027

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien être	BODY BALANCE (60 mn)	12h15 18h00	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 15h00	11h15 13h00* 17h15	11h00 13h15 17h00	10h15 13h15 17h15	11h15 13h00 15h30
	YOGA - HATHA YOGA (75 mn) (60 min)*			11h00				
	YOGA - VINYASA (60 mn)	19h00	17h00					10h00
	YOGA - YIN YOGA (60 mn)		10h00			9h15		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45 mn)	10h15 17h15	9h15 16h15	15h45	18h00	10h15	9h30	14h45
	BODY PUMP (60 mn) (45min)*	12h15* 19h15	17h00	7h30* 20h30	12h15* 19h00	17h00	11h15 15h15	11h15 15h15
	CORE TRAINING (30mn)		13h15					12h30
	CULTURE PHYSIQUE (45 mn)	11h15 15h15	12h15	10h15	10h15	16h15		9h00
	LES MILLS CORE (30mn)	13h15				13h15		
Cardio	BODY ATTACK (60 mn) (45min)*	12h15* 20h15	19h30	12h15* 19h15	19h00	18h00	10h00 14h15	10h00 14h15
	BODY COMBAT (60 mn) (45min)*	20h15	12h15* 18h15	18h15* 19h15 init 20h15 d	12h15* 20h00 17h15 i	19h15	15h15	15h15
	LIA (45 mn)					19h15 a	12h15 i	11h45 a 13h30 d
	RPM (45 mn) (60min)*	7h30 12h15 19h00*	12h15 18h30 19h30	12h30 18h30 19h30	12h15 19h00*	12h15 18h15*	10h00* 16h30	11h15* 16h15
	SPRINT (30 mn)	18h15	18h00	17h45	18h15			9h30
	STEP (45 mn)	18h15 i 19h15 d		17h15 i	18h15 i	17h15 d 18h15 a 18h15 init	11h15 i	11h00 a 12h45 d
Virtual Studio Bike	RPM (50 mn) (30 mn)*	9h00 13h15 17h15 20h15	7h30 10h15 13h15 16h45 20h30	9h45 11h15 13h30	8h45 11h00 13h15 15h30 20h15	7h30 13h15 16h15 19h15 20h15	11h15 14h15	10h15 12h30 17h30
	SPRINT (30 mn)	10h15 15h30	8h30 11h30 14h30	8h45 17h00	10h00 17h00	8h45 11h15 17h15	9h00 13h30 15h45	13h30 15h45
	TRIP (45 mn)	11h00 14h15 16h15	9h15 15h45	7h30 15h00 20h30	7h30	10h00 15h00	12h30 17h45	14h15
						12h15*		14h00
					20h15			
Danse	AFRO DANCE (60 mn)			20h15				
	SALSA (60 mn)					20h00 d 21h00 i		
	BACHATA (60 mn)		20h30					
	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



26/07/2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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		17h15	17h00		
	HIIT BOXING (45 mn)		12h15 19h15		19h15	12h15 19h15		
	TRX (45 mn)	19h15				18h15	11h15	
	HYROX (60 min)	19h00	12h15 18h00	19h00	18h00			11h15
	WOD (Workout Of the Day) Crosstraining (45 min)	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	12h15 18h15 19h15	18h15 19h15	10h00 12h15 17h15	10h00 17h15
	STRONG JUMP (45 min)						14h15	
Running	RUN IN (45 mn)	18h15	12h15		19h15		11h00	
	PERMANENCE	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	8h00	8h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 20h00	à 20h00

Difficulté des cours :
 d débutant
 i intermédiaire
 in initiation

Planning non-contractuel étant sujet à modifications