

LUNDI

Cuisses Abdos
Fessiers
9:15-10:00

PILATES
10:10- 10:55

BODY BARRE
11:05-11:50

LES MILLS
RPM
12:05-12:50

CROSS*
15:00-16:00

HIIT
TRAINING
17:30-18:15

YOGA
18:25-19:10

LES MILLS
RPM
19:20-20:05

BODY BARRE
20:15-21:00

MARDI

YOGA
9:15-10:15

STRONG
NATION
10:25-11:10

POSTURAL
BALL
11:20- 12:05

ZUMBA
12:30-13:15

CROSS*
15:00-16:00

STEP
17:30-18:15

LES MILLS
RPM
18:25-19:10

PILATES
19:20- 20:05

MOBILITY
20:15-21:00

MERCREDI

HIIT
TRAINING
9:15-10:00

STRETCHING
10:10-10:55

Cuisses Abdos
Fessiers
11:05-11:50

YOGA
12:15-13:15

BODY SCULPT
17:30- 18:15

ZUMBA
18:25-19:10

STRONG
NATION
19:20-20:05

POSTURAL
BALL
20:15- 21:00

JEUDI

BODY SCULPT
9:30-10:15

ZUMBA
10:25-11:10

STRETCHING
11:20-12:05

POSTURAL
BALL
12:30- 13:15

CROSS*
15:00-16:00

YOGA
17:30-18:30

HIIT
TRAINING
18:40-19:25

STRETCHING
19:35-20:05

LES MILLS
RPM
20:15-21:00

VENDREDI

Cuisses Abdos
Fessiers
9:30-10:15

PILATES
10:25-11:25

MOBILITY
11:35-12:20

LES MILLS
RPM
12:30-13:15

CROSS*
15:00-16:00

POWER
YOGA
17:30-18:15

BODY BARRE
18:25-19:10

ZUMBA
19:20-20:05

SAMEDI

100%
ABDOS
10:15-10:45

BODY BARRE
10:55-11:40

LES MILLS
RPM
11:50-12:35

PLANNING FITNESS ET CROSSTRAINING

À compter du 4 Janvier 2022



Horaires de l'accueil

Lundi au vendredi: 9H-20H30

Samedi: 10H-13H

Horaires du club

6H-22H

*Réservation nécessaire pour le CROSS-TRAINING et le RPM
(Annulation du cours jusqu'à 1h à l'avance)