

PLANNING COURS COLLECTIFS

A compter du 3 novembre 2025

STUDIO FITNESS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30-10h15
 Pilates

9h30-10h15
CUISSES
ABDOS FESSIERS
10h15-10h45
STRETCHING

9h30-10h15
 Gym Douce

9h30-10h15
 LesMills Shapes

9h30-10h15
CUISSES
ABDOS FESSIERS
10h15-10h45
STRETCHING

10h00 - 10h45
 CEREMONY

12H30-13h00
 LesMills BODYPUMP

12H30-13h00
 LesMills Shapes

12H30-13h00
 LesMills BODYATTACK

12H30-13h00
 LesMills BODYBALANCE

12H30-13h00
 LesMills CEREMONY

18H00-18h30
CUISSES
ABDOS FESSIERS

17h45-18h30
 LesMills CEREMONY

17h45-18h30
 LesMills STEP DEBUTANT

18h00-18h30
CUISSES
ABDOS FESSIERS

18H00-18h30
 Pilates

18h30-19h15
 LesMills BODYBALANCE
18h30-19h15
 LesMills RPM

18h30-19h15
 LesMills BODYPUMP

18h30-19h00
 LesMills Shapes

18h30-19h15
 LesMills BODYATTACK

18h30-19h15
 LesMills Shapes
18h45-19h30
 LesMills RPM

19h30-20h15
 LesMills BODYPUMP

19h30-20h15
 LesMills RPM

19h00-19h45
 LesMills DANCE

19h30-20h15
 LesMills CEREMONY

PENSEZ À METTRE
DANS VOTRE SAC:

- VOTRE BONNE HUMEUR !
- TENUE DÉCONTRACTÉE
- BASKETS PROPRES (OBLIGATOIRE)
- SERVIETTE PROPRE (OBLIGATOIRE)
- BOUTEILLE D'EAU

PLANNING COURS COLLECTIFS

A compter du 8 septembre 2025



STUDIO PISCINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30 - 10h15

AquaFit

10h30-11h15

AquaBike

12h30-13h00

AquaFit

17h00-17h45

AquaBoxe

18h00-18h45

AquaBike

19h00-19h45

AquaSculpt

10h30-11h15

AquaPower

12h30-13h00

AquaPower

17h30-18h15

AquaPower

18h30-19h15

AquaSculpt

MERCREDI

10h30-11h15

AquaSculpt

17h30-18h15

AQUA TRAINING

19h00-19h45

AquaFit

JEUDI

10h30-11h15

AquaFit

17h00-17h45

AquaFit

18h00-18h45

AquaPower

19h00-19h45

AquaBike

VENDREDI

10h30-11h15

AquaBoxe

12h30-13h00

AquaSculpt

17h30-18h15

AquaBike

SAMEDI

11h00 - 11h45

AquaBike

PENSEZ À METTRE
DANS VOTRE SAC:

- VOTRE BONNE HUMEUR !
- DÉMAQUILLANT (OBLIGATOIRE)
- MAILLOT DE BAIN UNE PIÈCE
- BONNET DE BAIN (OBLIGATOIRE)
 - CHAUSSONS PISCINE
 - SERVIETTE PROPRE
 - BOUTEILLE D'EAU