

# PLANNING COURS COLLECTIFS

A compter du 3 novembre 2025

## STUDIO FITNESS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30-10h15



9h30-10h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

9h30-10h15



9h30-10h15

LES MILLS  
Shapes

9h30-10h15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45



10h15-10h45



10h00 - 10h45

LES MILLS  
CEREMONY

12H30-13h00

LES MILLS  
BODYPUMP

12H30-13h00

LES MILLS  
Shapes

12H30-13h00



12H30-13h00

LES MILLS  
BODYBALANCE

12H30-13h00

LES MILLS  
CEREMONY

18H00-18h30

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

17h45-18h30

LES MILLS  
CEREMONY

17h45-18h30



18h00-18h30

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

18H00-18h30



18h30-19h15

LES MILLS  
BODYBALANCE

18h30-19h15

LES MILLS  
RPM

18h30-19h15

LES MILLS  
BODYPUMP

18h30-19h00

LES MILLS  
Shapes

18h30-19h15

BODYATTACK

18h30-19h15

LES MILLS  
Shapes

19h30-20h15

LES MILLS  
BODYPUMP

19h30-20h15

LES MILLS  
RPM

19h00-19h45



19h30-20h15

LES MILLS  
CEREMONY

18h45-19h30

LES MILLS  
RPM

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

10h30-11h15

AquaSculpt

17h30-18h15

 AQUA TRAINING

19h00-19h45

AquaFit

10h30-11h15

AquaFit

17h00-17h45

AquaFit

18h00-18h45

AquaPower

19h00-19h45

AquaBike

10h30-11h15

AquaBoxe

12H30-13h00

AquaSculpt

17h30-18h15

AquaBike

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

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment