

PLANNING COURS COLLECTIFS

A compter du 31 août 2026

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

10h30-11h15

AquaFit

17h00-17h45

AquaFit

18h00-18h45

AquaPower

19h00-19h45

AquaBike

10h30-11h15

AquaBoxe

12H30-13h00

AquaSculpt

17h30-18h15

AquaPower

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

PLANNING COURS COLLECTIFS

A compter du 31 aout 2026

+ Nouveauté 2026: Pilates Reformer en small group

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

STRETCHING

10h15-10h45

STRETCHING

10h00 - 10h45

LES MILLS
CEREMONY

12H30-13h00

LES MILLS
BODYPUMP

12H30-13h00

LES MILLS
Shapes

12H30-13h00

LES MILLS
BODYATTACK

12H30-13h00

LES MILLS
BODYBALANCE

12H30-13h15

LES MILLS
CEREMONY

18H00-18h30

CUISSES
ABDOS FESSIERS

17h30-18h15

LES MILLS
CEREMONY

17h45-18h15

STEP DEBUTANT

18h00-18h30

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18H00-18h30

Pilates

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

DANCE

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

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