

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>10:15 ENERGY BIKE</b> Durée 40" EXCLU DECOUVERTE H	<b>10:15 PILATES</b> Durée 45" R H	<b>10:15 BODYSCULPT</b> Durée 45" H	<b>10:15 RENFO</b> Durée 45" H	<b>10:15 YOGA GOLD</b> Durée 60" R EXCLU DECOUVERTE B	<b>9:00 STEP INTER</b> Durée 45" H
<b>12:30 BODYSCULPT</b> Durée 45" H	<b>12:30 STEP INTER</b> Durée 45" H	<b>12:30 BODYPUMP</b> Durée 60" R XL H	<b>12:30 CAF</b> Durée 45" H	<b>12:30 BODYSCULPT</b> Durée 45" H	<b>10:15 BODYPUMP</b> Durée 50" R XL H
	<b>12:30 YOGA</b> Durée 60" R XL B		<b>12:30 BODY SUSPENSION</b> Durée 30" R XL NEW	<b>12:30 RPM</b> Durée 30" R XL V	<b>11:30 ZUMBA</b> Durée 60" H
<b>15:00 DOS</b> Durée 30" H			<b>15:00 PILATES</b> Durée 40" R H		<b>12:30 YOGA</b> Durée 60" R XL B
<b>15:30 AF*</b> Durée 30" H	<b>16:00 CAF</b> Durée 45" H				
<b>17:30 CAF</b> Durée 45" H	<b>17:30 BODYSCULPT</b> Durée 45" H	<b>17:30 PILATES</b> Durée 40" R H	<b>18:00 CROSS TRAINING</b> Durée 30" R XL B	<b>18:15 CAF</b> Durée 45" H	
<b>18:15 RPM XL</b> Durée 50" R XL V	<b>18:15 BODYATTACK</b> Durée 45" R XL H	<b>18:15 RPM XL</b> Durée 50" R XL V	<b>18:30 BOXE</b> Durée 40" R XL B	<b>19:00 BODY SUSPENSION</b> Durée 30" R XL NEW	
<b>19:15 YOGA</b> Durée 60" R XL B	<b>19:15 ZUMBA</b> Durée 60" H	<b>19:15 YOGA</b> Durée 60" R XL B	<b>19:00 BODYSCULPT</b> Durée 45" H		
			<b>19:45 STRETCH</b> Durée 30" H		

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.

\* Abdos Fessiers

SALLES  
 H = HAUT B = BAS V = VELO



CARDIO



MUSCU



GYM



CHORÉ



YOGA



COURS SUR RÉSERVATION  
 A l'accueil ou sur l'application



COURS PREMIUM  
 Cours accessible avec la formule XL



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>9:00 BODYSCULPT</b> Durée 45" H	<b>9:00 RENFO</b> Durée 50" H	<b>9:00 DOS</b> Durée 30" H	<b>9:00 PILATES</b> Durée 45" R H	<b>9:00 PILATES BALL</b> Durée 50" R X H	<b>9:00 STEP INTER</b> Durée 60" H
<b>10:00 YOGA</b> Durée 60" R X B	<b>10:15 PILATES</b> Durée 45" R H	<b>9:30 AF*</b> Durée 30" H	<b>10:15 STEP</b> Durée 45" H	<b>10:15 BODYSCULPT</b> Durée 50" H	<b>9:00 RUN FORCE</b> Durée 60" R Semaines paires
<b>10:15 AF* STRETCH</b> Durée 50" H		<b>10:15 BODYSCULPT</b> Durée 50" H			<b>10:15 BODYPUMP</b> Durée 60" R X H
<b>12:30 BODYATTACK</b> Durée 30" R X H	<b>12:30 STEP INTER</b> Durée 45" H	<b>12:30 ZUMBA</b> Durée 60" H	<b>12:30 PILATES</b> Durée 45" R H	<b>12:30 BODYPUMP</b> Durée 60" R X H	<b>11:30 ZUMBA</b> Durée 60" H
<b>12:30 BODY SUSPENSION</b> Durée 30" R X NEW H	<b>12:30 YOGA</b> Durée 60" R X B	<b>12:30 PILATES BALL</b> Durée 45" R X NEW B	<b>12:30 CROSS TRAINING</b> Durée 30" R X B	<b>12:30 RPM</b> Durée 30" R X V	<b>11:30 RPM</b> Durée 30" R X V
<b>13:00 AF*</b> Durée 30" H	<b>12:30 RPM</b> Durée 30" R X V				<b>12:30 YOGA</b> Durée 60" R X B
<b>17:30 PILATES BALL</b> Durée 45" R X NEW H	<b>17:30 BODYSCULPT</b> Durée 50" H	<b>17:30 PILATES</b> Durée 45" R H	<b>18:00 CROSS TRAINING</b> Durée 30" R X B	<b>18:15 CAF</b> Durée 45" H	
<b>18:15 STEP</b> Durée 45" H	<b>18:15 BODYATTACK</b> Durée 45" R X H	<b>18:15 BODYPUMP</b> Durée 50" R X H	<b>18:00 ZUMBA</b> Durée 55" H	<b>19:00 BODY SUSPENSION</b> Durée 30" R X NEW H	
<b>18:15 CROSS TRAINING</b> Durée 30" R X B	<b>18:30 BOXE</b> Durée 40" R X B	<b>18:15 YOGA</b> Durée 60" R X B	<b>18:30 BOXE</b> Durée 40" R X B		
<b>18:15 RPM XL</b> Durée 50" R X V	<b>19:15 ZUMBA</b> Durée 60" H	<b>19:15 BODYATTACK</b> Durée 45" R X H	<b>18:30 RPM XL</b> Durée 50" R X V		
<b>19:15 BODYPUMP</b> Durée 60" R X H		<b>19:30 RPM XL</b> Durée 50" R X V	<b>19:00 BODYSCULPT</b> Durée 45" H		
			<b>19:45 STRETCH</b> Durée 30" H		

Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation.

Après 5min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.

\* Abdos Fessiers

SALLES  
H = HAUT B = BAS V = VELO



CARDIO



MUSCU



GYM



CHORÉ



YOGA



COURS SUR RÉSERVATION  
A l'accueil ou sur l'application



COURS PREMIUM  
Cours accessible avec la formule XL

