

FITNESS

.....
9^h15 (50')
 Super abdos-fessiers

10^h15 (60')
 Hatha Yoga

12^h30 (45')
 Body Pump

.....
9^h15 (50')
 Body Balance

10^h15 (50')
 Ventre Plat-Taille

12^h30 (30')
 Super abdos-fessiers

.....
9^h15 (50')
 HBX boxing Ⓢ

12^h30 (30')
 Fessiers d'acier

13^h (30')
 Ventre Plat-Taille

.....
9^h15 (50')
 Body Sculpt

10^h15 (50')
 Stretching zen

12^h30 (50')
 Cross training Ⓢ

.....
12^h30 (45')
 Super abdos-fessiers

.....
9^h15 (45')
 HBX boxing Ⓢ

10^h15 (50')
 Body Pump

11^h15 (30')
 Super abdos-fessiers

11^h45 (30')
 Stretching zen

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
18^h (50')
 Body Pump

19^h (30')
 Abdos, fessiers & dos

19^h30 (45')
 Body Attack

20^h15 (45')
 Body Balance

.....
18^h15 (50')
 Yoga Vinyasa

.....
19^h15 (45')
 Super abdos-fessiers

.....
18^h30 (45')
 HBX boxing Ⓢ

.....
18^h (45')
 Modern Jazz

.....
18^h45 (45')
 Body Attack

19^h30 (60')
 Body Balance

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4^{ÈME} ÉTAGE
- DANSE
- Ⓢ Réservation obligatoire

Skill Row Sessions (15')

LUNDI : 18^h30 (C) / 21^h00 (V)
 MARDI : 13^h30 (V) / 16^h30 (V) / 18^h00 (V)
 MERCREDI : 18^h00 (V) / 19^h30 (C)
 JEUDI : 9^h00 (V) / 12^h00 (V) / 13^h30 (V)
 17^h30 (V) / 18^h30 (V) / 20^h00 (V)
 VENDREDI : 18^h30 (C)
 SAMEDI : 10^h00 (V) / 11^h00 (V) / 13^h00 (V)
 (C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

.....
19^h15 (50')
 Zumba

20^h15 (50')
 Body Pump

.....
19^h15 (45')
 Body Pump

20^h15 (45')
 Boot Camp

BIKING

.....
9^h15 (45')
 SPiVi®

11^h30 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 SPiVi®

.....
7^h15 (45')
 SPiVi®

10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM® ✓

.....
10^h15 (45')
 RPM®

12^h30 (45')
 SPiVi®

.....
8^h15 (45')
 SPiVi®

9^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 SPiVi®

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
19^h15 (45')
 RPM® ✓

21^h15 (30')
 SPiVi®

.....
16^h15 (45')
 SPiVi®

18^h00 (45')
 SPiVi®

18^h45 (45')
 RPM®

19^h45 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h30 (45')
 RPM®

20^h15 (45')
 SPiVi®

.....
18^h30 (45')
 SPiVi®

19^h30 (45')
 SPiVi®

20^h30 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h00 (45')
 SPiVi®

19^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

DU 01/08 AU 13/08

le Nuage

RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE




LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
9^h15 (50')
Body Balance

10^h15 (50')
Ventre Plat-Taille

12^h30 (30')
Super abdos-fessiers

13^h (30')
Stretching zen

.....
9^h15 (50')
HBX boxing Ⓞ

12^h30 (30')
Fessiers d'acier

13^h (30')
Ventre Plat-Taille

.....
9^h15 (50')
Body Sculpt

10^h15 (50')
Stretching zen

12^h30 (50')
Cross training Ⓞ

.....
12^h30 (45')
Body Attack

.....
9^h15 (45')
HBX boxing Ⓞ

10^h15 (50')
Body Pump

11^h15 (30')
Super abdos-fessiers

11^h45 (30')
Stretching zen

.....
18^h15 (50')
Yoga Vinyasa

.....
19^h15 (50')
Zumba

.....
20^h15 (50')
Body Pump

.....
19^h15 (45')
Super abdos-fessiers

.....
20^h15 (50')
TRX HIIT Ⓞ

.....
18^h30 (45')
HBX boxing Ⓞ

.....
19^h15 (45')
Body Pump

.....
20^h15 (45')
Boot Camp


.....
18^h (45')
Modern Jazz

.....
18^h45 (45')
Body Attack

19^h30 (60')
Body Balance

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4^{ÈME} ÉTAGE
- DANSE
- Ⓞ Réservation obligatoire

Skill Row Sessions (15')

 LUNDI : 18^h30 (C) / 21^h00 (V)
 MARDI : 13^h30 (V) / 16^h30 (V) / 18^h00 (V)
 MERCREDI : 18^h00 (V) / 19^h30 (C)
 JEUDI : 9^h00 (V) / 12^h00 (V) / 13^h30 (V)
 17^h30 (V) / 18^h30 (V) / 20^h00 (V)
 VENDREDI : 18^h30 (C)
 SAMEDI : 10^h00 (V) / 11^h00 (V) / 13^h00 (V)
 (C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
7^h15 (45')
SPIVi

.....
10^h15 (45')
SPIVi

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
16^h15 (45')
SPIVi

.....
18^h00 (45')
SPIVi

.....
18^h45 (45')
RPM®

.....
19^h45 (45')
SPIVi

.....
10^h15 (45')
RPM®

.....
12^h30 (45')
SPIVi

.....
17^h15 (45')
SPIVi

.....
18^h30 (45')
RPM®

.....
20^h15 (45')
SPIVi

.....
8^h15 (45')
SPIVi

.....
9^h15 (45')
SPIVi

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPIVi

.....
18^h30 (45')
SPIVi

.....
19^h30 (45')
SPIVi

.....
20^h30 (45')
SPIVi

.....
10^h15 (45')
SPIVi

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPIVi

.....
18^h00 (45')
SPIVi

.....
19^h15 (45')
SPIVi

.....
10^h15 (45')
SPIVi

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPIVi

.....
18^h15 (45')
SPIVi

.....
10^h15 (45')
SPIVi

.....
12^h30 (45')
SPIVi

.....
17^h15 (45')
SPIVi

DU 15/08 AU 20/08

 RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE

FITNESS

.....
9^h15 (50')
 Super abdos-fessiers

10^h15 (60')
 Hatha Yoga

12^h30 (45')
 Body Pump

.....
9^h15 (50')
 Body Balance

10^h15 (50')
 Ventre Plat-Taille

12^h30 (30')
 Super abdos-fessiers

13^h (30')
 Stretching zen

.....
9^h15 (50')
 HBX boxing 📍

12^h30 (30')
 Fessiers d'acier

13^h (30')
 Ventre Plat-Taille

.....
9^h15 (50')
 Body Pump

10^h15 (50')
 Stretching zen

12^h30 (50')
 Cross training 📍

.....
12^h30 (45')
 Body Attack

.....
9^h15 (45')
 HBX boxing 📍

10^h15 (50')
 Body Pump

11^h15 (30')
 Super abdos-fessiers

11^h45 (30')
 Stretching zen

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
18^h (50')
 Body Pump

19^h (30')
 Abdos, fessiers & dos

19^h30 (45')
 Body Attack

20^h15 (45')
 Body Balance

.....
18^h15 (50')
 Yoga Vinyasa

19^h15 (50')
 Body Jam

20^h15 (50')
 Body Pump

.....
18^h30 (45')
 Zumba

19^h15 (45')
 Super abdos-fessiers

20^h15 (50')
 TRX HIIT 📍

.....
18^h30 (45')
 HBX boxing 📍

19^h15 (45')
 Body Pump

20^h15 (45')
 Boot Camp

.....
18^h (45')
 Modern Jazz

18^h45 (45')
 Body Attack

19^h30 (60')
 Body Balance

Skill Row Sessions (15')



LUNDI : 18^h30 (C) / 21^h00 (V)
 MARDI : 13^h30 (V) / 16^h30 (V) / 18^h00 (V)
 MERCREDI : 18^h00 (V) / 19^h30 (C)
 JEUDI : 9^h00 (V) / 12^h00 (V) / 13^h30 (V)
 17^h30 (V) / 18^h30 (V) / 20^h00 (V)
 VENDREDI : 18^h30 (C)
 SAMEDI : 10^h00 (V) / 11^h00 (V) / 13^h00 (V)
 (C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4^{ÈME} ÉTAGE
- DANSE
- 📍 Réservation obligatoire

BIKING

.....
9^h15 (45')
 RPM®

11^h30 (45')
 SPiVi®

.....
7^h15 (45')
 SPiVi®

10^h15 (45')
 SPiVi®

.....
10^h15 (45')
 RPM®

.....
8^h15 (45')
 SPiVi®

9^h15 (45')
 SPiVi®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
19^h15 (45')
 RPM® ✓

21^h15 (30')
 SPiVi®

.....
16^h15 (45')
 SPiVi®

18^h00 (45')
 SPiVi®

18^h45 (45')
 RPM®

19^h45 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

19^h15 (45')
 RPM®

20^h15 (45')
 SPiVi®

.....
18^h30 (45')
 SPiVi®

19^h30 (45')
 SPiVi®

20^h30 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h00 (45')
 SPiVi®

19^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

DU 22/08 AU 04/09



RÉSERVEZ VOS COURS
 SUR L'APPLI LE NUAGE

