

# PLANNING DES COURS SALLE FITNESS 1

| LUNDI                                | MARDI                                  | MERCREDI                               | JEUDI                                | VENDREDI                         | SAMEDI                              | DIMANCHE                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
|                                      | 9h00 (60')<br>YOGA                     |                                        |                                      |                                  |                                     | 9h00 (60')<br>YOGA                     |
| 10h00 (45')<br>STEP FUN              | 10h00 (45')<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 10h15 (30')<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 9h30 (45')<br>GYMBALL                | 10h00 (45')<br>UBOUND            | 9h30 (60')<br>LES MILLS<br>BODYPUMP | 10h00 (30')<br>ABDOS<br>HARD CORE      |
| 10h45 (45')<br>CROSS TRAINING        | 10h45 (30')<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 10h45 (30')<br>CUISSSES FESSIERS       | 10h15 (45')<br>PILATES               | 10h45 (45')<br>ZUMBA             | 10h30 (30')<br>ABDOS GAINAGE        | 10h30 (60')<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |
| 11h30 (15')<br>ABDOS FLASH           | 11h15 (15')<br>ABDOS FLASH             | 11h15 (30')<br>ABDOS<br>HARD CORE      | 11h00 (30')<br>Postural training     | 11h30 (30')<br>ABDOS GAINAGE     | 11h00 (45')<br>LES MILLS<br>RPM     | 11h30 (45')<br>BODY EVASION            |
| 11h45 (30')<br>STRETCHING            | 11h30 (30')<br>ÉTIREMENTS              | 11h45 (30')<br>HIIT BIKE               | 11h30 (30')<br>ABDOS GAINAGE         | 12h00 (45')<br>LES MILLS<br>RPM  | 11h45 (30')<br>STRETCHING           |                                        |
| 17h45 (45')<br>CROSS TRAINING        | 17h45 (30')<br>UBOUND                  | 14h00 (60')<br>FITNESS KIDS*           | 18h00 (45')<br>LES MILLS<br>BODYPUMP | 18h00 (45')<br>CUISSSES FESSIERS |                                     |                                        |
| 18h30 (45')<br>LES MILLS<br>BODYPUMP | 18h15 (30')<br>HIIT                    | 17h45 (45')<br>LES MILLS<br>RPM        | 18h45 (45')<br>HIIT                  | 18h45 (45')<br>CROSS TRAINING    |                                     |                                        |
| 19h15 (30')<br>ABDOS GAINAGE         | 18h45 (30')<br>HIIT BIKE               | 18h30 (45')<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 18h45 (45')<br>LES MILLS<br>RPM      | 19h30 (15')<br>ABDOS FLASH       |                                     |                                        |
| 19h45 (45')<br>LES MILLS<br>RPM      | 18h45 (45')<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 19h15 (30')<br>ABDOS<br>HARD CORE      | 19h30 (15')<br>ABDOS FLASH           | 19h45 (45')<br>STEP INTER        |                                     |                                        |
| 19h45 (1h30')<br>SALSA               | 19h30 (15')<br>ABDOS FLASH             | 19h45 (45')<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 19h45 (45')<br>STEP DÉBUTANT         |                                  |                                     |                                        |
|                                      | 19h45 (60')<br>ZUMBA                   | 20h30 (30')<br>HIIT                    |                                      |                                  |                                     |                                        |

\* Cours payant réservé aux enfants

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
**LUNDI AU VENDREDI 8H30-21H30**  
**SAMEDI 8H30-18H**  
**DIMANCHE 8H30-13H**

Les cours de RPM ont lieu au 2ème étage.  
 Les cours de circuit minceur ont lieu  
 au 1er étage.

Réservation obligatoire pour le RPM, HIIT  
 bike, circuit minceur, Ubound.

Serviette et tenue de sport obligatoire  
 dans tous les cours.

*Au-delà de 5 minutes de retard,  
 plus de possibilité d'accéder aux cours.*

# PLANNING DES COURS SALLE CIRCUIT MINCEUR

| LUNDI                          | MARDI                          | MERCREDI                      | JEUDI                          | VENDREDI                       | SAMEDI                         | DIMANCHE       |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|
| Accès<br>LIBRE                 | Accès<br>LIBRE                 | 9h45 (30')<br>CIRCUIT MINCEUR | 9h00 (30')<br>CIRCUIT MINCEUR  | 11h30 (30')<br>CIRCUIT MINCEUR | 10h00 (45')<br>CIRCUIT MINCEUR | Accès<br>LIBRE |
| 19h45 (30')<br>CIRCUIT MINCEUR | 19h30 (45')<br>CIRCUIT MINCEUR | Accès<br>LIBRE                | 18h00 (45')<br>CIRCUIT MINCEUR | Accès<br>LIBRE                 | Accès<br>LIBRE                 | Accès<br>LIBRE |