

FITNESS - PLANNING INDICATIF À COMPTER DU 04 AVRIL 2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
Grande salle	Studio RPM	Grande salle	Studio RPM	Grande salle	Studio RPM	Grande salle	Studio RPM	Grande salle	Studio RPM	Grande salle	Studio RPM	Grande salle
10h00 - 10h45 GYM TONIC Nicolas		10h00 - 11h00 BODYBALANCE Kevin B.		9h30 - 10h25 Yoga Estelle		9h30 - 10h30 BODYBALANCE Jennifer		10h00 - 11h00 BODYPUMP Céline		9h30 - 10h30 Yoga Noémie		9h30 - 10h15 L.I.A. Estelle/Noémie/Atef
10h45 - 11h30 MIND&BODY Nicolas										10h30 - 11h15 GYM TONIC Laure	10h45 - 11h45 RPM XL Noémie	10h15 - 11h00 GYM TONIC Estelle/Noémie/Atef
12h30 - 13h15 BODYATTACK Nicolas	12h30 - 13h00 sprint Céline	12h30 - 13h15 ZUMBA Kevin B.		12h30 - 13h15 GYM TONIC Estelle		12h30 - 13h15 BODYPUMP Céline				12h30 - 13h15 RPM Céline		11h00 - 11h45 STRETCHING Estelle/Noémie/Atef
18h00 - 18h45 SH'BAM Laure		18h00 - 18h45 BODYPUMP Noémie		18h00 - 18h45 BODYBALANCE Laure	18h15 - 19h00 RPM Kevin B.	18h00 - 18h45 PILATES Dylan		17h45 - 18h15 ABDOS + Céline		18h15 - 19h00 BODYPUMP Jennifer		11h45 - 12h15 Circuit HIIT Céline
18h45 - 19h15 C.A.F. Laure	18h45 - 19h15 sprint Kevin B.	18h45 - 19h15 Special Booty Noémie		18h45 - 19h30 BODYCOMBAT Noémie		18h45 - 19h30 BODYJAM Estelle	18h30 - 19h00 sprint Jennifer	19h05 - 19h50 BODYCOMBAT Laure				
19h15 - 20h00 BODYCOMBAT Nicolas		19h15 - 20h00 BODYATTACK Atef	19h00 - 19h45 RPM Jennifer		19h15 - 19h45 sprint Kevin B.	19h15 - 20h00 RPM Noémie						
20h00 - 20h45 BODYJAM Jade	19h30 - 20h15 RPM Kevin B.	20h00 - 20h45 ZUMBA Estelle	20h00 - 20h30 sprint Chadé	19h30 - 20h00 CORE Sandra		19h30 - 20h15 GYM TONIC Estelle						
20h45 - 21h15 CORE Nicolas				20h00 - 21h00 BODYATTACK Sandra		20h15 - 21h00 BODYPUMP Noémie						

Accès à tous les cours de la Grande Salle en live et en replay via notre plateforme Vimeo

AQUA - PLANNING INDICATIF À COMPTER DU 04 AVRIL 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 10h45 AquaBodybike Kevin A	9h30 - 10h15 AquaBodybike Kevin A			10h00 - 10h45 AquaBodybike Nico	9h30 - 10h15 AquaGym Mélano	9h45 - 10h30 Aquabdocuisses Céline
		10h30 - 11h15 AquaBodybike Chadé	10h30 - 11h15 Aquabdocuisses Céline		10h30 - 11h15 aquadynamic Mélano	10h45 - 11h30 AquaBodybike Céline
12h30 - 13h15 AquaBodybike Kevin A		12h30 - 13h15 Aquabdocuisses Chadé		12h30 - 13h15 AquaBodybike Nico	11h45 - 12h30 A partir de 14 mai AquaBodybike Nicolas	
	17h15 - 18h00 AquaGym Atef			17h30 - 18h15 AquaBodybike Dylan FREESTYLE		
18h00 - 18h45 AquaBodybike Kevin A	18h15 - 19h00 aquadynamic Chadé	18h00 - 18h45 Aquabdocuisses Noémie	18h15 - 19h00 AquaBodybike Kevin A	18h30 - 19h15 aquadynamic Dylan FREESTYLE		
19h00 - 19h45 AquaBodybike Dylan FREESTYLE	19h15 - 20h00 aquadynamic Chadé		19h30 - 20h15 AquaBodybike Kevin A			
20h00 - 20h45 AquaBodybike Dylan FREESTYLE		20h00 - 20h45 AquaBodybike Kevin B.				

GRAVITY - PLANNING INDICATIF À COMPTER DU 04 AVRIL 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 PILÂTES Estelle	10h15 - 11h00 PILÂTES Céline		10h15 - 11h00 PILÂTES Estelle		9h30 - 10h15 TRAINING Laure	
12h30 - 13h15 TRAINING Estelle	12h30 - 13h15 PILÂTES Céline		12h30 - 13h15 TRAINING Estelle			
18h00 - 18h45 PILÂTES Estelle	18h30 - 19h15 TRAINING Estelle			18h15 - 19h00 TRAINING Laure		
18h45 - 19h15 HIIT Estelle						
19h15 - 20h00 TRAINING Laure	19h15 - 20h00 PILÂTES Estelle	19h15 - 20h00 TRAINING Laure	19h00 - 19h30 HIIT Dylan			
			19h30 - 20h15 PILÂTES Dylan			
		20h00 - 20h45 PILÂTES Laure		19h55 - 20h30 PILÂTES Laure		

Cours sur réservation depuis notre application Club Connect

