

COURS FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30 - 10H00 LES MILLS TONE	9H30 - 10H15 CIRCUIT TRAINING	9H30 - 10H30 PILATES	9H30 - 10H00 BODY PUMP™	9H30 - 10H00 ABDOS FESSIERS	9H45 - 10H30 LES MILLS DANCE	9H15 - 10H15 BODY ATTACK™
10H00 - 10H45 ZUMBA	10H15 - 11H15 YOGA	10H30 - 11H30 BODY PUMP™	10H00 - 10H30 LES MILLS CORE™	10H00 - 10H30 CIRCUIT TRAINING	10H45 - 11H15 LES MILLS CORE™	10H15 - 11H15 BODY PUMP™
10H45 - 11H45 BODY BALANCE™			10H30 - 11H30 BODY BALANCE™	10H30 - 11H15 STRETCH	11H15 - 12H15 BODY BALANCE™	11H15 - 12H15 BODY COMBAT™
					12H15 - 13H15 YOGA	
12H30 - 13H30 BODY PUMP™	12H30 - 13H00 BODY ATTACK™	12H30 - 13H30 BODY COMBAT™	12H30 - 13H15 L.M TRAINING	12H30 - 13H30 PILATES		
	13H00 - 13H30 LES MILLS CORE™				14H00 - 14H45 BODY PUMP™	
					14H45 - 15H15 BODY ATTACK™	15H15 - 16H15 BODY PUMP™
					15H15 - 16H00 PILATES	16H15 - 17H15 BODY JAM™
17H30 - 18H30 YOGA	18H00 - 18H45 L.M TRAINING	17H15 - 18H00 PILATES	17H30 - 18H15 PILATES	17H30 - 18H15 BODY PUMP™	✓ Tous les cours sont sur réservation via l'application. ✓ Initiation cours collectifs : Pour découvrir les concepts > 30 minutes avec un coach. Réserver votre créneau à l'accueil. ✓ Smart Start : Vous débutez ? Commencez un cours et stoppez si vous le souhaitez à la 4ème chanson.	
18H30 - 19H30 BODY PUMP™	18H45 - 19H30 PILATES	18H00 - 18H30 LES MILLS CORE™	18H15 - 19H00 BODY BALANCE™	18H15 - 18H45 BODY COMBAT™		
19H30 - 20H30 ZUMBA	19H30 - 20H15 BODY PUMP™	18H30 - 19H30 BODY COMBAT™	19H00 - 20H00 BODY ATTACK™	18H45 - 19H30 LES MILLS CORE™		
20H30 - 21H30 BODY COMBAT™	20H15 - 21H15 BODY ATTACK™	19H30 - 20H30 BODY JAM™	20H00 - 21H00 BODY PUMP™	19H30 - 20H15 BODY BALANCE™		
		20H30 - 21H15 BODY BALANCE™				



POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS ET VOTRE SÉCURITÉ, MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES DE COURS

COURS AQUATIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30 - 10H15 AQUA FITNESS	9H30 - 10H15 AQUA FITNESS	9H30 - 10H15 AQUABIKING	9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H15 - 10H00 AQUA DYNAMIC
10H15 - 11H00 AQUA TONUS	10H15 - 11H00 AQUA DYNAMIC	10H30 - 11H15 AQUA FITNESS	10H30 - 11H15 AQUABIKING	10H15 - 11H00 AQUA FITNESS	10H15 - 11H00 AQUABOXING	10H00 - 10H45 AQUA TONUS
					11H15 - 12H00 AQUABIKING	10H45 - 11H30 AQUABOXING
						11H45 - 12H30 AQUABIKING
12H30 - 13H15 AQUABIKING	12H30 - 13H15 AQUA TONUS	12H30 - 13H15 AQUA HIIT	12H30 - 13H15 AQUABOXING	12H30 - 13H15 AQUA DYNAMIC		
17H45 - 18H30 AQUA DYNAMIC	18H15 - 19H00 AQUA TONUS	18H15 - 19H00 AQUA ZUMBA	18H15 - 19H00 AQUABOXING			
18H45 - 19H30 AQUABIKING	19H00 - 19H45 AQUA DYNAMIC	19H00 - 19H45 AQUABOXING	19H00 - 19H45 AQUA DYNAMIC	18H30 - 19H15 AQUA DYNAMIC		
19H30 - 20H15 AQUA TONUS	19H45 - 20H30 AQUABOXING	19H45 - 20H30 AQUA TONUS	19H45 - 20H30 AQUABIKING	19H30 - 20H15 AQUABIKING		

- ✓ Tous les cours aquatiques sont sur réservation via l'application.
- ✓ AquaBiking = 1 unité.
- ✓ Baignade interdite en dehors des heures des cours.
- ✓ Port du bonnet de bain obligatoire pour les cheveux de + de 5 cm.
- ✓ Merci de vous doucher avant la baignade.



AIDEZ NOUS À GARDER UNE BONNE QUALITÉ D'EAU, SAVONNEZ VOUS AVANT LA BAIGNADE POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS ET VOTRE SÉCURITÉ, MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES DE COURS

RPM / BIKING / SPRINT / TRIP CINÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H30 - 10H15 RPM TRIP ciné	9H15 - 10H00 RPM TRIP ciné
10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H30 - 11H15 RPM TRIP ciné	10H00 - 10H45 RPM TRIP ciné
11H30 - 12H15 RPM TRIP ciné	11H30 - 12H15 RPM TRIP ciné	11H30 - 12H15 RPM TRIP ciné	11H30 - 12H15 RPM TRIP ciné	11H30 - 12H15 RPM TRIP ciné	11H30 - 12H15 BIKING	11H15 - 12H15 RPM™
12H30 - 13H15 RPM TRIP ciné	12H30 - 13H15 RPM TRIP ciné	12H30 - 13H15 RPM TRIP ciné	12H30 - 13H15 RPM TRIP ciné	12H30 - 13H15 RPM TRIP ciné	13H00 - 13H45 RPM TRIP ciné	
13H30 - 14H15 RPM TRIP ciné	13H30 - 14H15 RPM TRIP ciné	13H30 - 14H15 RPM TRIP ciné	13H30 - 14H15 RPM TRIP ciné	13H30 - 14H15 RPM TRIP ciné	13H45 - 14H30 RPM TRIP ciné	
14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	14H30 - 15H15 RPM TRIP ciné	
15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné	15H30 - 16H15 RPM TRIP ciné
16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné	16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné	16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné	16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné	16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné		16H30 - 17H15 RPM TRIP ciné
17H30 - 18H15 RPM TRIP ciné	17H30 - 18H15 RPM TRIP ciné	17H30 - 18H15 RPM TRIP ciné	17H30 - 18H15 RPM TRIP ciné	17H30 - 18H15 RPM TRIP ciné		
18H30 - 19H15 RPM TRIP ciné	18H15 - 19H00 RPM TRIP ciné	18H30 - 19H15 RPM TRIP ciné	18H15 - 19H00 RPM TRIP ciné	18H30 - 19H15 RPM TRIP ciné		
19H30 - 20H30 RPM™	19H15 - 20H00 BIKING	19H30 - 20H30 RPM™	19H15 - 19H45 SPRINT	19H30 - 20H15 RPM TRIP ciné		
20H45 - 21H30 RPM TRIP ciné	20H15 - 21H00 RPM TRIP ciné	20H45 - 21H30 RPM TRIP ciné	20H15 - 21H00 RPM TRIP ciné			

- ✓ RPM/BIKING/SPRINT = 1 unité et réservation via l'application.
- ✓ RPM TRIP ciné sans réservation.
- ✓ Pensez à nettoyer votre vélo après votre cours avec les lingettes mises à disposition.



POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS ET VOTRE SÉCURITÉ, MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES DE COURS

SMALL GROUP TRAINING

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

ACCÈS LIBRE

18H45 - 19H15
X TRAINING
19H15 - 19H45
X CARDIO
19H45 - 20H15
FIT BOXING

18H15 - 18H45
X CARDIO
18H45 - 19H15
X TRAINING
19H30 - 20H15
FLEX MOBILITY

18H45 - 19H30
HIIT RENFO
19H30 - 20H15
HIIT CARDIO

18H30 - 19H00
X TRAINING
19H00 - 20H00
X TRAINING 60'

18H15 - 19H00
MOBILITY
19H00 - 20H00
X TRAINING 60'

✓ **SMALL GROUP TRAINING** > Activités en supplément > 2 / 3 / 4 unités.

✓ **FIT BOXING - XTRAINING - HIIT**
> De la haute intensité pour un travail efficace cardio & musculaire.

✓ **FLEX MOBILITY** > Gagnez en aisance articulaire et souplesse musculaire.



POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS ET VOTRE SÉCURITÉ, MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES DE COURS
MERCI DE RANGER CORRECTEMENT LE MATÉRIEL APRÈS UTILISATION
ESPACE SOUS VIDÉO-SURVEILLANCE