

FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H15 - 10H15 PILATES 10H15 - 11H00 MOBILITY	9H45 - 10H45 SHAPE 10H45 - 11H30 BODY BALANCE	9H15 - 9H45 FULL GLUTES 9H45 - 10H30 SHAPE UP 10H30 - 11H30 PILATES	10H15 - 11H00 MOBILITY	8H30 - 9H15 SOPHRO DYNAMIQUE 9H15 - 9H45 FULL ABS 9H45 - 10H30 SHAPE DOWN 10H30 - 11H15 STRETCHING	10H00 - 11H00 BODY PUMP 11H15 - 12H15 BODY BALANCE	10H15 - 11H00 HBX BOXING 11H00 - 11H45 BODY PUMP
12H30 - 13H30 HYROFT	12H30 - 13H15 PILATES		12H30 - 13H30 BODY PUMP	12H30 - 13H15 HBX BOXING	12H15 - 13H15 HYROFT	11H45 - 12H30 BODY ATTACK
18H30 - 19H30 PILATES 19H30 - 20H15 ZUMBA 20H15 - 21H00 HBX BOXING	18H30 - 19H15 MOBILITY 19H15 - 20H00 BODY PUMP 20H00 - 20H45 BODY COMBAT	18H30 - 19H00 FULL ABS 19H00 - 19H45 JAY DANCE 19H45 - 20H15 GRIT	18H30 - 19H15 SHAPE 19H15 - 20H15 ATHLETIC 20H15 - 21H00 HBX BOXING	18H30 - 19H15 PILATES 19H15 - 20H00 HBX BOXING	14H30 - 16H00 YOGA	

AQUATIQUE : COURS & CINÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H15 - 10H00 AQUA FITNESS	9H30 - 10H15 AQUA GYM	9H30 - 10H15 AQUA POWER	9H30 - 10H15 AQUA FITNESS	9H15 - 10H00 AQUA YOGA		
10H00 - 10H30 AQUA POWER	10H15 - 11H00 AQUA CORE	10H15 - 11H00 AQUA FITNESS	10H15 - 11H00 AQUA GYM	10H00 - 10H30 AQUA CORE	10H00 - 10H30 AQUA BIKE	10H15 - 10H45 AQUA BOXING
10H30 - 11H15 AQUA BIKE				10H30 - 11H15 AQUA POWER	10H45 - 11H30 AQUA POWER	10H45 - 11H30 AQUA GYM
					11H45 - 12H15 AQUA POWER	11H45 - 12H15 AQUA GYM
					12H15 - 13H00 AQUA FITNESS	12H15 - 13H00 AQUA POWER
18H30 - 19H15 AQUA GYM	18H30 - 19H15 AQUA POWER	18H30 - 19H15 AQUA FITNESS	18H30 - 19H00 AQUA BIKE	18H00 - 18H45 AQUA GYM		
19H15 - 19H45 AQUA CORE	19H15 - 19H45 AQUA FITNESS	19H15 - 19H45 AQUA CORE	19H15 - 20H00 AQUA BOXING	18H45 - 19H15 AQUA POWER		
19H45 - 20H30 AQUA FITNESS	19H45 - 20H30 AQUA GYM	19H45 - 20H30 AQUA POWER	20H00 - 20H45 AQUA GYM	19H15 - 20H00 AQUA FITNESS		

Les cours aquatiques avec coach sont sur réservation.
Cours Aqua Ciné à la demande à l'accueil.

SMALL GROUP TRAINING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10H30 - 11H30 SUPER SET		10H45 - 11H30 TRX		9H45 - 10H30 TRX 10H30 - 11H15 TRX	10H00 - 11H00 SUPER SET	
		12H30 - 13H30 SUPER SET				
19H00 - 19H45 TRX FUNCTIONAL 19H45 - 20H15 W.O.D 20H15 - 21H15 SUPER SET	19H15 - 20H00 W.O.D 20H00 - 20H45 TRX 20H45 - 21H45 HYROFT	19H00 - 19H45 FUNCT. STRENGTH 19H45 - 20H30 TRX 20H30 - 21H30 SUPER SET				

YOGA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				12H30 - 13H30 BODY BALANCE		
19H00 - 20H00 YOGA 20H15 - 21H00 BODY BALANCE	19H00 - 20H00 YOGA ASHTANGA 20H00 - 21H00 SOPHROLOGIE	19H00 - 20H30 YOGA	18H30 - 19H30 PILATES 19H30 - 20H30 YOGA VINYASA			

Cours Small Group Training et Yoga sur réservation.

BIKING : COURS & CINÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9H15 - 9H45 RPM		9H15 - 10H00 RPM		11H15 - 12H00 RPM	
		12H30 - 13H30 RPM XL				
19H00 - 19H45 RPM 19H45 - 20H15 SPRINT		19H00 - 19H45 RPM				

Cours RPM/SPRINT sur réservation.
Cours The TRIP, RPM et SPRINT Ciné à la demande à l'accueil.



Pour le bien-être et la sécurité de tous, merci de respecter les horaires des cours.