

FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H15 - 10H15 PILATES 10H15 - 11H00 MOBILITY	9H45 - 10H45 LESMILLS SHAPES 10H45 - 11H30 BODYBALANCE	9H15 - 10H00 SHAPE UP 10H00 - 10H45 PILATES 10H45 - 11H30 ANIMAL FLOW	10H15 - 11H00 MOBILITY	9H45 - 10H15 FULL ABS 10H30 - 11H30 STRETCHING	10H00 - 11H00 BODYBALANCE 11H00 - 12H00 LESMILLS SHAPES	10H15 - 11H00 HBX BOXING 11H00 - 12H00 BODYPUMP
12H30 - 13H15 LESMILLS SHAPES	12H30 - 13H15 PILATES		12H30 - 13H30 SUPERSET	12H30 - 13H15 HBX BOXING	12H00 - 13H00 HYROFT	
18H30 - 19H30 PILATES 19H30 - 20H15 ZUMBA 20H15 - 21H15 ANIMAL FLOW	18H30 - 19H00 FULL ABS 19H00 - 19H45 BODYPUMP HEAVY 19H45 - 20H30 HBX BOXING 20H30 - 21H30 HYROFT	18H30 - 19H00 FULL GLUTES 19H00 - 19H30 HIIT BOXING 19H30 - 20H30 YOGA 20H30 - 21H00 GRIT	18H30 - 19H30 POWER PILATES 19H30 - 20H30 ATHLETIC 20H30 - 21H15 HBX ROUND	18H30 - 19H15 PILATES 19H15 - 20H00 HBX BOXING		

SMALL GROUP TRAINING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10H30 - 11H30 SUPERSET		10H00 - 10H45 TRX		9H45 - 10H30 TRX 10H30 - 11H30 SUPERSET	11H00 - 12H00 SUPERSET	
19H00 - 19H45 TRX FUNCTIONAL 19H45 - 20H15 W.O.D 20H15 - 21H15 SUPERSET	19H00 - 19H45 W.O.D 19H45 - 20H30 MOBILITY	19H30 - 20H30 SUPERSET				

SALLE : STUDIO YOGA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8H45 - 9H45 QI GONG*		12H30 - 13H15 BODYBALANCE		
19H00 - 20H30 YOGA*	18H45 - 20H00 YOGA ASHTANGA 20H00 - 21H00 SOPHROLOGIE	19H15 - 20H15 HEELS*	19H15 - 20H15 YOGA VINYASA	18H30 - 20H00 YOGA ASHTANGA MYSORE*	14H30 - 16H00 YOGA*	

Cours Small Group Training et Yoga sur réservation.

* Cours avec supplément

BIKING : COURS & CINÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9H15 - 9H45 RPM		9H15 - 10H00 RPM			
		12H30 - 13H30 RPM XL			12H00 - 12H45 RPM	12H00 - 12H45 RPM
19H00 - 19H45 RPM 19H45 - 20H15 RPM NO REST		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.