

À PARTIR DU 03 JANVIER 2022

## FITNESS

28 COURS FITNESS / SEMAINE

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 90'				
10h30			ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'	YOGA 60'			
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		
18h30					LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'	ABDO STRETCH NEW 45'	FREE DANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	ABDO STRETCH NEW 45'	

## AQUA

26 COURS AQUA / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS					
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquacore	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquacore	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
12h30			AQUA FITNESS			
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	AQUA TRAINING	
17h30	AQUA MINCEUR	AQUA BOXE	aquadynamic	aquacore		
18h30		aquacore		aquadynamic	AQUA BOXE	
19h30	AQUA FITNESS		AQUA TRAINING			

## AQUABIKE\*

9 COURS AQUABIKE / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h45						AQUABIKE
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE	
12h30				AQUABIKE		
17h30					AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE			
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE		

\* non compris dans le forfait

## RPM

8 COURS «LIVE» ET 41 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	RPM 45'	THE TRIP 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'		
9h30	sprint 30'	RPM 45'		LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'	
10h30	LES MILLS RPM 50'		RPM 45'	sprint 30'		RPM 45'	
10h45					LES MILLS RPM 50'		
12h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	sprint 30'		
16h30	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'		
17h30	sprint 30'	RPM 45'	sprint 30'	RPM 45'		RPM 45'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'	RPM 45'
19h15		LES MILLS RPM 60'		LES MILLS RPM 50'			
19h30	THE TRIP 45'		RPM 45'		THE TRIP 45'		

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

## SMALL TRAINING

10 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30		HITT			BOXING
17h30	TRX		BOXING	TRX	
18h00					CROSS TRAINING
18h30		TRX		BOXING	
19h30	CROSS TRAINING		HITT		

### Horaires Garderie :

Lundi : 17h15-19h30

Du Mardi au Jeudi : 9h15-11h30 & 17h15-19h30

### Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-21h

Samedi : 9h-12h30

### Horaires Accès Libre\* :

Tous les jours de 7h à 23h

\*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.



SCANNE-MOI & RETROUVE le planning de cours, nos réseaux sociaux...

