

À PARTIR DU 04 AVRIL 2022

FITNESS

26 COURS FITNESS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYSTEP 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		LES MILLS BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'			LES MILLS SH'BAM 45'	CROSS TRAINING 45'	
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYJAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	16H00 KARATÉ* 90'
18h15	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYSTEP 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
19h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'		LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYJAM 60'	
19h30			CROSS TRAINING 45'			

Small Training

AQUA

35 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45'

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		aquacombat		AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	aquadynamic	10h00 - 12h00
10h30	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	aquadynamic	AQUA MINCEUR	BÉBÉS NAGEURS*
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
14h30		AQUA MINCEUR	AQUAPALMING & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	14h00 - 15h30
15h30	AQUA FITNESS	aquadynamic		AQUA FITNESS	aquadynamic	COURS DE NATATION*
16h30						aquadynamic
17h30		aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork		aquacombat		

*Cours non compris dans le forfait

SMALL TRAINING*

12 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30'

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15					CROSS TRAINING	10H30 BOXING HBK
12h30	BOXING HBK		CROSS TRAINING			
17h30		TRX	BOXING HBK	BOXING HBK	CROSS TRAINING	
19h30	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	TRX	BOXING HBK	

Salle Fitness

Salle Bien-être

*Sur réservation

AQUABIKE*

16 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45' - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30		AQUABIKE		AQUABIKE	
11h30	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE
12h30		AQUABIKE		AQUABIKE	
16h30	AQUABIKE			AQUABIKE	
17h30	AQUABIKE				
18h30					AQUABIKE
19h30	AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE

*Sur réservation

BIEN-ÊTRE

25 COURS «LIVE», 5 SMALL GROUP / SEMAINE ET #MCOB À LA DEMANDE

SALLE BIEN ÊTRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'				
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	PILATES 60'	
9h30	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
10h15	PILATES 60'	HATHA YOGA 90'	ABDOS FLASH 15'	PILATES GYM 60'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h30			NEW YIN YOGA 75'			BOXING HBK
11h15	STRETCHING 45'			STRETCHING 45'		BOLLYWOOD 60'
12h30	BOXING HBK				YOGA VINYASA 45'	
17h30	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	BOXING HBK	BOXING HBK		
18h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 75'	YOGA VINYASA 45'	*Cours non compris dans le forfait
18h30		LES MILLS CORE 30'				
19h15	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	SELF DÉFENSE* 60'			
19h30					BOXING HBK	

Small Training

Tous vos cours disponibles en virtuel grâce à MCOB - My Club ON DEMAND. À la demande directement en salle Bien-Être !

#MCOB



RPM

11 COURS «LIVE» ET 48 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 30'	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 30'		RPM 30'
8h30	RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'
9h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'
10h15		RPM 45'		RPM 45'			RPM 45'
10h30	RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 45'	RPM 45'	
12h30	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS RPM 50'	RPM 45'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS SPRINT 30'
14h30	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'		RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	
15h30	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS SPRINT 30'	RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS THE TRIP 45'
17h00	LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'			RPM 45'	RPM 45'
18h15	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS SPRINT 30'	LES MILLS THE TRIP 45'
18h30			LES MILLS RPM 60'		LES MILLS RPM 50'		
19h30	LES MILLS THE TRIP 45'	RPM 45'		RPM 45'	LES MILLS 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

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h30
Samedi : 9h-18h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45
Samedi : 9h-17h45

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi : 9h-11h30 & 17h15-19h30
Samedi : 9h-12h

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...