

PLANNING DE COURS

Bayonne

DU 04 JUILLET AU 28 AOÛT 2022

FITNESS

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 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'		
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 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'	
18h15	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYBALANCE 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

DURÉE DES COURS 45'

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		aquacombat			
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	aquadynamic	
10h30	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	10h45 AQUA FITNESS
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
15h30	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR		AQUA FITNESS	aquadynamic	
17h30		aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		AQUA FITNESS				

SMALL TRAINING*

DURÉE DES COURS 30' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30	BOXING HBK				
17h30		TRX		BOXING HBK	CROSS TRAINING
19h30	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	TRX	

Salle Fitness

Salle Bien-être

*Compris dans les Pass Form & Pass Liberté

AQUABIKE*

DURÉE DES COURS 45' - SUR RÉSERVATION

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

*non compris dans le forfait

BIEN-ÊTRE

SALLE BIEN ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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			YIN YOGA 75'		
11h15	STRETCHING 45'			STRETCHING 45'	
12h30	BOXING HBK				YOGA VINYASA 45'
17h30	PILATES 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		BOXING HBK	CROSS TRAINING
18h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			HATHA YOGA 75'	
18h30		LES MILLS CORE 30'			
19h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'			

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

SALLE RPM

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

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h30
Samedi : 9h-12h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 7h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h15
Samedi : 9h-12h15

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi :
9h-11h30 & 17h15-19h45
Samedi : 9h-12h

Garderie fermée du 25 Juillet au 06 Août inclus

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.



FERMETURE ESTIVALE

LIBRE ACCÈS UNIQUEMENT les 25 & 26 Juillet inclus
FERMETURE TOTALE DU CLUB du 27 au 31 Juillet inclus

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

Cours suspendus à partir du 1er Août