

DU 04 AU 31 AOÛT 2025

FITNESS

SALLE
FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 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 BODYPUMP 45'		LES MILLS DANCE 45'		
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'		CROSS TRAINING 45'	
17h30		LES MILLS BODYJAM 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'					
18h15			STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
18h30	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'				
19h15			ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYJAM 45'	
19h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'				
	Small Training					

BIEN-ÊTRE

SALLE
BIEN ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00			GYM ENTRETIEN 45'		
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'		NEW PILATES GYM 60'	PILATES 60'
9h45	09H30 GYM ENTRETIEN 45'		PILATES GYM 60'		
10h15		HATHA YOGA 90'			LES MILLS BODYBALANCE 60'
10h30	PILATES 60'		10H45 STRETCHING 60'	STRETCHING 45'	
11h30	STRETCHING 45'				
12h30	BOXING HBK 30'				
17h30	PILATES 60'	PILATES GYM 60'	BOXING HBK 30'		
18h15			LES MILLS BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 75'	
18h30	LES MILLS BODYBALANCE 60'	LES MILLS CORE 30'			
19h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'			Small Training
19h30			CROSS TRAINING 45'		

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 MINCEUR	AQUA FITNESS	10H45 AQUA FITNESS
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
15h30	AQUA FITNESS	NEW AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	aquadynamic	
17h30		AQUA MINCEUR	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork				

RPM

SALLE
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS RPM 30'		LES MILLS RPM 30'		
7h00	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	
7h30						THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'
8h00	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS sprint 30'		
8h30	LES MILLS RPM 45'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
9h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
10h15		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'			LES MILLS RPM 45'
10h30	LES MILLS RPM 45'		THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	
11h30	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'
13h30			LES MILLS RPM 45'			LES MILLS RPM 45'	
14h30	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'
15h30	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	THE TRIP 45'
16h30						LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
17h00		THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 30'	THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
17h30	LES MILLS RPM 50'				THE TRIP 45'		
18h15		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM XL 60'		LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'
19h30	LES MILLS sprint 30'			THE TRIP 45'			

SMALL TRAINING

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
12h30	BOXING HBK 30'	CROSS TRAINING 45'	CROSS TRAINING 45'
17h30		BOXING HBK 30'	
19h30		CROSS TRAINING 45'	
	Salle Fitness	Salle Bien-être	

AQUABIKE

DURÉE DES COURS 45' - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT

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

Horaires du Club :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h

Samedi : 8h30-13h30

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

**Sous conditions. Renseignements à l'accueil*

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 9h-20h15

Samedi : 9h-12h15

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi : 9h-11h30 & 16h15-19h45

Samedi : 9h-12h

Garderie fermée du 11 au 17 Août inclus

Océania Club

forme et bien-être

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.