

DU 04 AU 31 AOÛT 2025

SALLE
FITNESS

9h15
9h30
10h00
10h15
10h30
10h45
11h15
12h30
13h00
17h00
17h45
18h30

FITNESS						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	YOGA 60'	PILATES 45'				
LES MILLS BODYPUMP 30'			LES MILLS CORE 30'		LES MILLS BODYPUMP 60'	
LES MILLS CORE 30'		ZUMBA FINESS 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 30'			
	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'					
GYM ENTRETIEN 60'			GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'		
		YIN YOGA 60'				
	STRETCHING 45'		PILATES BALLON 45'			
	LES MILLS BODYPUMP 30'			STRETCHING 45'		
	LES MILLS BODYCOMBAT 30'		STRETCHING 30'			
ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		
ZUMBA FINESS 45'	STEP DÉBUTANT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'		
LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'			

ESPACE
AQUA

9h30
10h00
10h30
12h30
15h15
17h30
18h30

AQUA DURÉE DES COURS : 45'						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA FITNESS	aquatonus		
					AQUA FITNESS	
aquawork	AQUA FITNESS		aquadynamic			
	AQUA TRAINING	aquadynamic				
	aquadynamic		aquatonus	AQUA MINCEUR		
aquacombat	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic			
aquadynamic		aquacombat		AQUA FITNESS		

ESPACE
AQUA

10h30
11h00
12h30
17h30
18h30

AQUABIKE DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
		AQUABIKE		AQUABIKE		
					AQUABIKE	
AQUABIKE			AQUABIKE			
				AQUABIKE		
	AQUABIKE		AQUABIKE			

SALLE
RPM

8h00
9h00
9h30
10h30
10h45
12h30
14h30
16h30
17h30
17h45
18h30
18h45
19h15

RPM						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'
LES MILLS RPM 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'			LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 30'
LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS sprint 30'		LES MILLS THE TRIP 45'
				LES MILLS RPM 45'		
	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS sprint 30'		LES MILLS RPM 45'
LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	
LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS sprint 30'		LES MILLS THE TRIP 45'
		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'			LES MILLS sprint 30'
LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
LES MILLS RPM 45'	LES MILLS RPM 45'	LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'	LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'
			LES MILLS RPM XL 60'			
LES MILLS THE TRIP 45'		LES MILLS RPM 45'		LES MILLS THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 45'	

LE STUDIO
DURÉE DES COURS : 30' - SUR RÉSERVATION

12h30
13h00
17h30
17h45
18h00
18h30

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TRX	LES MILLS GRIT	CROSS TRAINING	
			BOXING
		CROSS TRAINING	
	TRX		
		BOXING	
BOXING			

Horaires du Club :
Du Lundi au Vendredi : 9h-19h30
Samedi : 9h - 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-20h
Samedi : 9h-12h15

Horaires Garderie :
Mercredi & Jeudi : 9h15 - 11h30
Lundi au Vendredi : 17h15 - 19h30
Garderie fermée du 21 Juillet au 16 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 du 11 au 12 Août inclus
FERMETURE TOTALE DU CLUB du 13 au 17 Août inclus