

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

FITNESS

SALLE  
FITNESS

31 COURS FITNESS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LesMILLS BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LesMILLS BODYPUMP 60'		LesMILLS BODYPUMP 60'	
			ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LesMILLS BODYPUMP 60'
10H30 HYROX 60'	LesMILLS BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	FREE DANCE 45'	LesMILLS CORE 30'	
					LesMills BODYBALANCE 60'
LesMILLS BODYPUMP 45'	LesMILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'	
STEP DÉBUTANT 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STEP DÉBUTANT 30'			
		LesMILLS BODYPUMP 45'	LesMILLS CORE 30'	LesMILLS BODYPUMP 45'	
ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMILLS BODYJAM 45'				
		STEP FREESTYLE 60'	LesMILLS BODYPUMP 60'	LesMILLS BODYCOMBAT 60'	
LesMILLS BODYATTACK 60'	LesMILLS BODYPUMP 60'				
		FREE DANCE 45'	LesMILLS BODYATTACK 60'	LesMILLS BODYJAM 60'	
LesMILLS BODYPUMP 45'	19H45 LesMILLS BODYCOMBAT 45'				
Small Training					

BIEN-ÊTRE

SALLE  
BIEN  
ÊTRE

34 COURS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - #MCD LA DEMANDE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	PILATES AVANCÉ 45'		LesMILLS BODYBALANCE 60'	GYM ENTRETIEN 45'	
GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
	LesMILLS BODYBALANCE 60'			PILATES GYM 60'	
PILATES 60'		PILATES 60'	9H30 PILATES GYM 60'		
	POWER PILATES 60'			LesMILLS BODYBALANCE 60'	
			LesMILLS CORE 30'		CROSS TRAINING 45'
ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		YOGA VINAYASA 45'			
	HATHA YOGA 75'		STRETCHING 45'		
STRETCHING 45'		STRETCHING 45'			
BOXING HBK 30'			ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMILLS BODYBALANCE 45'	
			LesMILLS BODYBALANCE 60'		
					16H00 KARATÉ DO* 90'
STRETCHING 45'					
POWER PILATES 60'	PILATES 60'	BOXING HBK 30'	BOXING HBK 30'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
			HATHA YOGA 75'		
LesMILLS BODYBALANCE 60'	LesMILLS CORE 30'	LesMILLS BODYBALANCE 60'		PILATES 60'	
	LesMILLS BODYBALANCE 60'				
LIA 45'		19H45 DANSE TAHITIENNE* 90'	STRETCHING 60'		
Small Training					

SMALL TRAINING\*

12 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30 HYROX 60'				
10h30				CROSS TRAINING 45'
12h30 BOXING HBK 30'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'	
17h30	BOXING HBK 30'	BOXING HBK 30'	CROSS TRAINING 30'	
19h30 TRX 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'		
Salle Fitness		Salle Bien-être		

ESPACE  
AQUA

AQUA

38 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
aquadynamic	AQUA FITNESS	aquacombat	aquawork	aquadynamic	09h30 - 12h00 ÉVEIL AQUATIQUE* BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
aquacombat	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
aquawork		aquadynamic		aquacombat	
		14h00 - 16h30			14h00 - 15h30 COURS DE NATATION*
AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	
AQUA FITNESS	aquadynamic		AQUA MINCEUR	aquadynamic	AQUA MINCEUR
		AQUA FITNESS			aquadynamic
	aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
	aquawork		aquadynamic		

\*Cours non compris dans le forfait

AQUABIKE\*

14 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	AQUABIKE			
AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE
	AQUABIKE		AQUABIKE	
AQUABIKE			AQUABIKE	
AQUABIKE				
				AQUABIKE
AQUABIKE		AQUABIKE		

\*Non compris dans le forfait

RPM

13 COURS RPM, 3 COURS SRPINT SUR RÉSERVATION ET 65 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE  
RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LesMILLS sprint 30'		RPM 30'		RPM 30'		
RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	sprint 30'	
					THE TRIP 45'	sprint 30'
LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	LesMILLS sprint 30'		sprint 30'		
RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
LesMILLS RPM 50'	sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
	RPM 50'		RPM 50'			RPM 50'
RPM 50'		THE TRIP 45'		RPM 50'	RPM 50'	
THE TRIP 45'		sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 50'	RPM 50'
LesMILLS sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	sprint 30'
		RPM 50'			RPM 50'	
RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'
THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'			RPM 50'	THE TRIP 45'
					sprint 30'	sprint 30'
	THE TRIP 45'		RPM 50'	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	sprint 30'		THE TRIP 45'		
			LesMILLS RPM 50'		sprint 30'	THE TRIP 45'
LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM XL 60'		LesMILLS RPM 50'	RPM 45'	
sprint 30'			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 Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h

Samedi : 8h30-18h



Horaires Garderie :

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

Samedi : 9h-12h



Horaires Accès Libre\* :

Tous les jours de 6h à 23h

\*Sous conditions. Infos à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45

Samedi : 9h-17h45

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.