

PLANNING DE COURS

Bayonne

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

FITNESS

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

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LesMills BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LesMills BODYPUMP 60'		LesMills BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LesMills BODYPUMP 60'
10h15	10H30 HY ROX 60'	LesMills BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	FREE DANCE 45'	LesMills CORE 30'	
10h45						LesMills BODYBALANCE 60'
12h30	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'	HY ROX 60'	HY ROX 60'	
17h00	STEP DÉBUTANT 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STEP DÉBUTANT 30'			
17h30		LesMills BODYPUMP 45'	LesMills CORE 30'	LesMills BODYPUMP 45'		
17h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMills BODYJAM 45'				
18h15		STEP FREESTYLE 60'	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYCOMBAT 60'		
18h30	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYPUMP 60'				
19h15		FREE DANCE 45'	LesMills BODYATTACK 60'	LesMills BODYJAM 60'		
19h30	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills BODYCOMBAT 45'				
	Small Training					

BIEN-ÊTRE

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

SALLE BIEN-ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'		LesMills BODYBALANCE 60'	GYM ENTRETIEN 45'	
9h00	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
9h15		LesMills BODYBALANCE 60'			PILATES GYM 60'	
9h45	PILATES 60'		PILATES 60'	PILATES GYM 60'		
10h15		POWER PILATES 60'		LesMills BODYBALANCE 60'		
10h30			LesMills CORE 30'		CROSS TRAINING 45'	
10h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		YOGA VINYASA 45'			
11h15		HATHA YOGA 75'		STRETCHING 45'		
11h30	STRETCHING 45'		STRETCHING 45'			
12h30	BOXING HBX 30'		ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LesMills BODYBALANCE 45'		
15h30			LesMills BODYBALANCE 60'			
16h30	STRETCHING 45'				16H00 KARATÉ DO* 90'	
17h30	POWER PILATES 60'	PILATES 60'	BOXING HBX 30'	BOXING HBX 30'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
18h15				HATHA YOGA 75'		
18h30	LesMills BODYBALANCE 60'	LesMills CORE 30'	LesMills BODYBALANCE 60'		PILATES 60'	
19h15		LesMills BODYBALANCE 60'				
19h30	LIA 45'		19H45 DANSE TAHITIENNE* 90'	STRETCHING 60'		
	Small Training					

*Cours non compris dans le forfait

SMALL TRAINING*

12 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30	HY ROX 60'			
10h30				CROSS TRAINING 45'
12h30	BOXING HBX 30'	CROSS TRAINING 45'	HY ROX 60'	HY ROX 60'
17h30		BOXING HBX 30'	BOXING HBX 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
8h30	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR
9h30	aquodynamic	AQUA FITNESS	aquacombat	aquawork	aquodynamic
10h30	aquacombat	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS
12h30	aquawork		aquodynamic		
14h00			14h00 - 16h30		
14h30			AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	aquodynamic	aquawork
15h30	AQUA FITNESS	aquodynamic		AQUA MINCEUR	aquodynamic
16h30			AQUA FITNESS		aquodynamic
17h30			aquodynamic	AQUA FITNESS	aquawork
18h30	aquodynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR	
19h30			aquawork		aquodynamic

*Cours non compris dans le forfait

AQUABIKE*

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

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

*Non compris dans le forfait

RPM

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

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

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 Accès Libre* :

Tous les joursde 6h à 23h
*Sous conditions. Infos à l'accueil

Horaires Espaces Aqua / Détente :

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

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi :
9h-11h30 & 16h15-19h45
Samedi : 9h-12h

Horaires Accès Libre* :