

PLANNING DE COURS

St Pierre du Mont

À PARTIR DU 05 JANVIER 2026

FITNESS

28 COURS FITNESS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE
FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30					 YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LESMILLS BODYPUMP 45'	GYM ENTRETIEN 45'		LESMILLS BODYPUMP 60'
10h15		 YOGA 60'				
10h30			PILATES 45'	STRETCHING 45'	LESMILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'					
12h30	LESMILLS BODYPUMP 45'	LESMILLS GRIT 30'	 YIN YOGA 45'	H Y R O X NEW 45'		
15h00	 YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	PILATES 45'	LESMILLS BODYBALANCE 45'	LESMILLS BODYBALANCE 45'	 YOGA 60'	
18h15	LESMILLS BODYCOMBAT 60'	LESMILLS BODYPUMP 60'	LESMILLS BODYATTACK 60'	LESMILLS BODYPUMP 60'		
18h30					LESMILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LESMILLS BODYBALANCE 60'		LESMILLS BODYCOMBAT 45'	ABDOS FLASH 20'		
19h30		CROSS TRAINING NEW 30'	 ZUMBA 60'			
	Small Training					

RPM

6 COURS RPM, 2 COURS SRPINT ET 72 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00	 THE TRIP 45'	 Sprint 30'		 Sprint 30'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'
8h00	 RPM 50'	 THE TRIP 45'		 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 RPM 30'	
9h00	 RPM 30'	 Sprint 30'		 RPM 30'		 RPM 30'	
9h30	 Sprint 30'	 RPM 50'		 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 Sprint 30'	 THE TRIP 45'
10h30	 RPM 50'	 THE TRIP 45'		 RPM 50'	 Sprint 30'		 RPM 50'
10h45						 RPM 50'	
12h00		 RPM 30'				 Sprint 30'	 RPM 30'
12h30	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	
14h00	 RPM 30'	 THE TRIP 45'	 RPM 30'	 Sprint 30'	 THE TRIP 45'	 RPM 30'	
15h30	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 Sprint 30'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	
16h30	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 Sprint 30'	 RPM 50'	 Sprint 30'	 RPM 30'
17h00							
17h30	 Sprint 30'	 RPM 50'	 Sprint 30'	 RPM 50'	 Sprint 50'	 THE TRIP 45'	
18h30	 RPM 50'	 Sprint 30'	 RPM 50'	 Sprint 30'	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	
19h15		 RPM 50'	 Sprint 30'				
19h30	 THE TRIP 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



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

ESPACE
AQUA

25 COURS AQUAGYM / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45'

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30 AQUA FITNESS				AQUA MINCEUR	8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30 aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquatonus NEW	
10h30 AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS		
15h15 aquadynamic	AQUA FITNESS	15h30 - 17h15 AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
17h30 AQUA MINCEUR	aquacombat	aquadynamic	aquatonus C NEW		
18h30 aquawork		aquadynamic	aquacombat		

* non compris dans le forfait

ESPACE
AQUA

9 COURS AQUABIKE / SEMAINE - DURÉE DES COURS : 45' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	AQUABIKE				
11h00					AQUABIKE
11h30		AQUABIKE			AQUABIKE
12h30					AQUABIKE
18h30	AQUABIKE		AQUABIKE		
19h30		AQUABIKE		AQUABIKE	

* non compris dans le forfait

SMALL TRAINING

15 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30 À 45' - SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11h30 CROSS TRAINING ADAPTÉ				
12h30	 GRIT TRX			 HYROX
17h30 TRX			HYROX	TRX
18h00				CROSS TRAINING
18h30 TRX				BOXING
19h30 HYROX	CROSS TRAINING NEW			 GRIT

Salle Fitness