

Période de Noël

DU 22 AU 27 DÉCEMBRE 2025

FITNESS

SALLE

FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'			
10h30			STRETCHING 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'				
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'			
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	PILATES 45'		YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'			
18h30				LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			ABDOS FLASH 20'	
19h30		STEP FREESTYLE 45'			

Small Training

AQUA

ESPACE

AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45					8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS		
15h15	aquadynamic				
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat			
18h30		aquawork		AQUA FITNESS	

* non compris dans le forfait

AQUABIKE

SUR RÉSERVATION - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT

ESPACE

AQUA

	LUNDI	MARDI	SAMEDI
11h00			AQUABIKE
11h30		AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE		
19h30		AQUABIKE	

RPM

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'	RPM 30'
9h30	sprint 30'	RPM 50'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'		RPM 50'
10h45						LES MILLS RPM 50'	
12h00		RPM 30'				sprint 30'	RPM 30'
12h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
14h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 30'		RPM 30'	sprint 30'	RPM 30'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
16h30	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	sprint 30'
17h00						RPM 30'	RPM 30'
17h30	sprint 30'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
19h15		LES MILLS RPM 50'		sprint 30'			
19h30	THE TRIP 45'		sprint 30'		THE TRIP 45'		

SMALL TRAINING

	LUNDI	MARDI	VENDREDI
12h30		GRIT TRX	
17h30	TRX		
18h00			CROSS TRAINING
19h30	HYROX		

Salle Fitness

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi et Vendredi : 9h-13h30 & 14h30-19h30

Mercredi : 9h-13h30

Samedi : 9h-12h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Renseignements à l'accueil

Profitez du LIBRE ACCÈS

24 à partir de 13h30 & 25 Décembre

et 31 Décembre à partir de 13h30

& le 1er Janvier 2026

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 17h15 - 19h30

Garderie fermée du 24 Décembre après-midi

au 25 Décembre 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.

Période de Noël

DU 29 DÉCEMBRE 2025 AU 03 JANVIER 2026

FITNESS

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30				YIN YOGA 45'	
9h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15		YOGA 60'			
10h30			PILATES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
11h15	PILATES 45'				
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS GRIT 30'	YIN YOGA 45'		
15h00	YIN YOGA 60'				
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSSES 45'	PILATES 45'		YOGA 60'	
18h15	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'			
18h30				LES MILLS BODYATTACK 45'	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'			ABDOS FLASH 20'	
19h30		STEP FREESTYLE 45'			

Small Training

AQUA

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS				8h45 - 9h55 BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	
10h30	AQUA MINCEUR	aquadynamic	aquawork	AQUA MINCEUR	10h00 AQUA FITNESS
12h30			AQUA FITNESS		
15h15	aquadynamic	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat			
18h30		aquawork		aquacombat	

* non compris dans le forfait

RPM

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'	RPM 30'
9h30	sprint 30'	RPM 50'		THE TRIP 45'	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'
10h30	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'		RPM 50'
10h45					LES MILLS RPM 50'		
12h00		RPM 30'			sprint 30'	RPM 30'	
12h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
14h00	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 30'		RPM 30'	sprint 30'	RPM 30'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
16h30	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'	sprint 30'	sprint 30'
17h00						RPM 30'	RPM 30'
17h30	sprint 30'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	sprint 30'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
19h15		LES MILLS RPM 50'		sprint 30'			
19h30	THE TRIP 45'		sprint 30'		THE TRIP 45'		

SMALL TRAINING

	LUNDI	MARDI	VENDREDI
11h30	CROSS TRAINING ADAPTE		
12h30		LES MILLS GRIT TRX	BOXING
17h30	TRX		TRX
18h00			CROSS TRAINING
18h30		TRX	
19h30	HYROX		

Horaires Accueil du Club :

Lundi, Mardi et Vendredi : 8h30-13h30 & 14h30-19h30
Mercredi : 8h30-13h30
Samedi : 8h30-12h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

**Sous conditions. Renseignements à l'accueil*

Profitez du LIBRE ACCÈS

31 Décembre à partir de 13h30

& le 1er Janvier 2026

Horaires Garderie :

Mercredi : 9h15 - 11h30

Lundi, Mardi & Vendredi : 17h15 - 19h30

Garderie fermée du 31 Décembre après-midi

au 1er Janvier 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.