

# PLANNING DE COURS

St Pierre du Mont

## Période de Noël

DU 22 AU 27 DÉCEMBRE 2025

### FITNESS

SALLE  
FITNESS

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

Small Training

ESPACE  
AQUA

8h45				
9h30	aquodynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS
10h30	AQUA MINCEUR	aquodynamic	aquawork	AQUA MINCEUR
12h30				AQUA FITNESS
15h15	aquodynamic			
17h30	AQUA MINCEUR	aquacombat		
18h30		aquawork		AQUA FITNESS

8h45 - 9h55  
BÉBÉS NAGEURS\*  
JARDIN AQUATIQUE\*

10h00  
AQUA FITNESS

\* non compris dans le forfait

### AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI

### RPM

SALLE  
RPM

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

### SMALL TRAINING

LUNDI MARDI VENDREDI

12h30		
17h30		
18h00		
19h30		

LESMILLS  
GRIT TRX

TRX

CROSS TRAINING

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.

# PLANNING DE COURS

St Pierre du Mont

## 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 CUISSES 45'	GYM ENTRETIEN 45'	LESMILLS BODYPUMP 45'		LESMILLS BODYPUMP 60'	
10h15		 YOGA 60'				
10h30			 PILATES 45'	LESMILLS BODYBALANCE 60'		
11h15	 PILATES 45'					
12h30	LESMILLS BODYPUMP 45'	LESMILLS GRIT 30'	 YIN YOGA 45'			
15h00	 YIN YOGA 60'					
17h30	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	 PILATES 45'	 YOGA 60'			
18h15	LESMILLS BODYCOMBAT 60'	LESMILLS BODYPUMP 60'				
18h30			LESMILLS BODYATTACK 45'			
19h15	LESMILLS BODYBALANCE 60'		ABDOS FLASH 20'			
19h30		STEP FREESTYLE 45'				
	Small Training					

ESPACE  
AQUA

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

\* non compris dans le forfait

### AQUABIKE

SUR RÉSERVATION - NON COMPRIS DANS LE FORFAIT

ESPACE  
AQUA

LUNDI	MARDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		AQUABIKE	
11h00			AQUABIKE
11h30		AQUABIKE	
18h30	AQUABIKE	AQUABIKE	

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'	 sprint 30'	 RPM 50'			 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'	 sprint 30'	 RPM 30'
15h30	 THE TRIP 45'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 sprint 30'	 THE TRIP 45'	 sprint 30'	 RPM 50'
16h30	 RPM 50'	 THE TRIP 45'	 THE TRIP 45'	 sprint 30'	 sprint 30'	 sprint 30'	 RPM 30'
17h00							
17h30	 sprint 30'	 RPM 50'	 sprint 30'	 RPM 50'	 sprint 30'	 RPM 50'	 THE TRIP 45'
18h30	 RPM 50'	 sprint 30'		 sprint 30'			
19h15		 RPM 50'		 sprint 30'			
19h30	 THE TRIP 45'			 THE TRIP 45'			

### SMALL TRAINING

LUNDI MARDI VENDREDI

11h30		
12h30		
17h30		
18h00		
18h30		
19h30		

#### 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.