

## À PARTIR DU 13 AVRIL 2026

### FITNESS

31 COURS FITNESS ET 6 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		LES MILLS BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15	10H30 HYROX 60'	LES MILLS BODYPUMP 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	FREE DANCE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'	
16h00	HYROX 60'					
17h00	STEP DÉBUTANT 30'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STEP DÉBUTANT 30'		16H30 HYROX 60'	
17h30	LES MILLS BODYJAM 45'		LES MILLS BODYPUMP 45'	CORE 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45		LIA 45'				
18h15			STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
18h30	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'				
19h15			FREE DANCE 45'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYJAM 60'	
19h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	19H45 LES MILLS BODYCOMBAT 45'				

Small Training

### BIEN-ÊTRE

36 COURS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - #MCOA À LA DEMANDE - SUR RÉSERVATION

SALLE BIEN ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	GYM ENTRETIEN 45'	
9h00	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'			
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'			PILATES GYM 60'	
9h45	PILATES 60'		PILATES 60'	9H30 PILATES GYM 60'		
10h30		10H15 POWER PILATES 60'		CORE 30'	CORE 30'	CROSS TRAINING 45'
10h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		YOGA VINAYASA 45'			
11h15		HATHA YOGA 75'		STRETCHING 45'		
11h30	LES MILLS YOGA 45'		STRETCHING 45'			
12h30	BOXING HBX 30'		LES MILLS YOGA 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	
15h30				LES MILLS BODYBALANCE 60'		
16h30	STRETCHING 45'				16H00 KARATÉ DO* 90'	
17h30	POWER PILATES 60'	PILATES 60'	BOXING HBX 30'	BOXING HBX 30'	17H00 LES MILLS YOGA 45'	
17h45					ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	
18h30	LES MILLS BODYBALANCE 60'	LES MILLS CORE 30'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	18H15 HATHA YOGA 75'	PILATES 60'	
19h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'				
19h30	LIA 45'		19H45 DANSE TAHITIENNE* 90'	STRETCHING 60'		

Small Training

Tous vos cours en virtuel grâce à MCOA - My Club ON DEMAND directement en salle Bien-Être !

### SMALL TRAINING\*

14 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30	HYROX 60'				CROSS TRAINING 45'
12h30	BOXING HBX 30'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'	
16h00	HYROX 60'			16H30 HYROX 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

### AQUA

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

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquacombat	aquawork	aquadynamic	09h30 - 12h00 ÉVEIL AQUATIQUE* BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
10h30	aquacombat	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
14h00			14h00 - 16h30			14h00 - 15h30 COURS DE NATATION*
14h30	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	
15h30	AQUA FITNESS	aquadynamic		AQUA MINCEUR	aquadynamic	AQUA MINCEUR
16h30			AQUA FITNESS			aquadynamic
17h30		aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork		aquadynamic		

\*Cours non compris dans le forfait

### AQUABIKE\*

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

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

\*Non compris dans le forfait

### RPM

13 COURS RPM, 2 COURS SRPINT SUR RÉSERVATION ET 65 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	LES MILLS Sprint 30'		RPM 30'		RPM 30'		
7h00	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LES MILLS Sprint 30'	
7h30						THE TRIP 45'	LES MILLS Sprint 30'
8h00	LES MILLS Sprint 30'	THE TRIP 45'	LES MILLS Sprint 30'		LES MILLS Sprint 30'		
8h30	RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
9h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS Sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
10h15		RPM 50'		RPM 50'			RPM 50'
10h30	RPM 50'		THE TRIP 45'		RPM 50'	RPM 50'	
11h30	THE TRIP 45'		RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	RPM 50'
12h30	LES MILLS Sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS Sprint 30'
13h30			RPM 50'				RPM 50'
14h30	RPM 50'	LES MILLS Sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	RPM 50'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'
16h30						LES MILLS sprint 30'	LES MILLS sprint 30'
17h00				RPM 50'	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
17h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'		THE TRIP 45'		
18h15				LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS RPM XL 80'		LES MILLS RPM 50'	RPM 45'	
19h30	LES MILLS 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 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

#### Horaires Garderie :

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

Samedi : 9h-12h

#### 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.