

DU 20 JUILLET AU 30 AOÛT 2026

FITNESS

28 COURS FITNESS ET 4 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'	
17h00	STEP DÉBUTANT 30'					
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 45'	LES MILLS BODYJAM 45'	
19h30	LES MILLS BODYPUMP 45'					

Small Training

BIEN-ÊTRE

25 COURS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

SALLE BIEN ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30				LES MILLS BODYBALANCE 60'	
9h00	GYM ENTRETIEN 45'		GYM ENTRETIEN 45'		
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'			PILATES 60'
9h45	PILATES 60'		PILATES 60'	9H30 PILATES GYM 60'	
10h30		10H15 POWER PILATES 60'		CORE 30'	
10h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		yoga 45'		
11h15				STRETCHING 45'	
11h30	LES MILLS yoga 45'		STRETCHING 60'		
12h30	BOXING HBK 30'				
16h30	STRETCHING 45'				
17h30	POWER PILATES 60'	PILATES 60'		BOXING HBK 30'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'
18h30	LES MILLS BODYBALANCE 60'	CORE 30'	LES MILLS BODYBALANCE 60'	yoga 60'	PILATES 60'
19h30	LIA 45'		CROSS TRAINING 30'		

Small Training

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

SMALL TRAINING*

7 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30	HYROX 60'			
12h30	BOXING HBK 30'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'
17h30			BOXING HBK 30'	
19h30		CROSS TRAINING 30'		

Salle Fitness Salle Bien-être

AQUA

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

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR		AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquacombat	aquawork	aquadynamic	
10h30	aquacombat	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	10H45 AQUA FITNESS NEW
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
14h30	AQUA MINCEUR					
15h30	AQUA FITNESS	aquadynamic		AQUA MINCEUR	aquadynamic	
17h30		AQUA FITNESS	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork				

AQUABIKE*

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

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

*Non compris dans le forfait

RPM

9 COURS RPM ET 72 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM

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

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Infos à l'accueil

Horaires Espace Détente (sauna / hammam) :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h15
Samedi : 9h-12h45

Horaires Garderie :

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

Garderie fermée du 15 au 22 Août 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.