

À PARTIR DU 31 AOÛT 2026

FITNESS

29 COURS FITNESS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

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

BIEN-ÊTRE

36 COURS ET 3 SMALL GROUP / SEMAINE - #MCOB À LA DEMANDE - SUR RÉSERVATION

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

SMALL TRAINING*

9 SMALL TRAINING / SEMAINE - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30	HYROX 60'				CROSS TRAINING 45'
12h30	CROSS TRAINING 45'	CROSS TRAINING 45'	HYROX 60'	HYROX 60'	
17h30			CROSS TRAINING 45'	CROSS TRAINING 45'	
19h30		CROSS TRAINING 45'			
	Salle Fitness		Salle Bien-être		

AQUA

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

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		AQUA MINCEUR		AQUA FITNESS	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquacombat	aquawork	aquadynamic	09h30 - 12h00 ÉVEIL AQUATIQUE* BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
10h30	aquacombat	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA MINCEUR	
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 FITNESS	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*

13 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				
17h30	AQUABIKE				
18h30					AQUABIKE
19h30	AQUABIKE		AQUABIKE		

*Non compris dans le forfait

RPM

13 COURS RPM SUR RÉSERVATION ET 67 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

SALLE RPM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	LesMILLS sprint 30'		RPM 30'		RPM 30'		
7h00	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LesMILLS sprint 30'	
7h30						THE TRIP 45'	LesMILLS sprint 30'
8h00	LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	LesMILLS sprint 30'		LesMILLS sprint 30'		
8h30	RPM 50'		THE TRIP 45'	RPM 50'	RPM 50'	THE TRIP 45'	RPM 50'
9h30	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LesMILLS sprint 30'	LesMILLS 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	LesMILLS sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS sprint 30'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LesMILLS sprint 30'
13h30			RPM 50'			RPM 50'	
14h30	RPM 50'	LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 50'	LesMILLS sprint 30'	RPM 50'
15h30	THE TRIP 45'	RPM 50'	LesMILLS sprint 30'		THE TRIP 45'	RPM 50'	THE TRIP 45'
16h30						LesMILLS sprint 30'	LesMILLS sprint 30'
17h00				RPM 50'	RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 50'
17h30	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS sprint 30'		THE TRIP 45'		
18h15				LesMILLS RPM 50'		LesMILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM 50'	LesMILLS RPM XL 60'		LesMILLS RPM 50'	RPM 45'	
19h30	LesMILLS 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 Garderie :

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

Samedi : 9h-12h



Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h

*Sous conditions. Infos à l'accueil

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.

Horaires Espaces Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45

Samedi : 9h-17h45