

# Planning des cours collectifs

	MATIN				MIDI			APRÈS-MIDI			SOIR					
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
<b>Lundi</b> 07h-22h		Yoga Énergie 07h30 (60)		Bodypump 09h15 (45)	Bodybalance 10h15 (45)	C.A.F. 11h15 (45)	Boxing* 12h30 (60)	Pilates 14h00 (60)	Stretching 15h00 (45)			Bodypump 17h30 (45)	Bodyjam 18h30 (45)	Bodyattack 19h30 (45)	Pole Dance* 20h30 (75)	
					RPM* 10h15 (45)		Cross Training* 12h30 (60)					RPM* 17h30 (45)	RPM* 18h30 (45)	Sprint* 19h30 (45)		
			Aquagym 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquadynamic 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)					Cross Training* 17h30 (45)	Hyrox* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60)		
<b>Mardi</b> 07h-22h		RPM* 07h30 (45)		Bodybalance 09h15 (45)	A.F. 10h00 (30)	Stretching 10h30 (45)	LesMills Core 12h00 (30)	Bodypump 12h30 (45)	Bodybalance 13h15 (30)		Bodysculpt 15h00 (45)		Pilates 17h30 (45)	Bodypump 18h30 (45)	L.I.A. 19h30 (45)	Boxing* 20h30 (60)
			Cross Training* 08h15 (45)					RPM* 12h30 (45)						RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	Sprint* 20h30 (45)
			Aquabiking* 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)		Aquawork 12h30 (45)				Aquabiking* 15h00 (45)		Aquagym 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquadynamic 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)
<b>Mercredi</b> 07h-22h			Pilates 09h15 (45)	Yoga anti-stress 10h15 (60)			Grit Cardio 12h30 (30)	LesMills Core 13h00 (30)		C.A.F. 14h30 (45)	Stretching 15h15 (45)	Pole Dance* 16h00 (75)	Bodysculpt 17h30 (45)	Bodycombat 18h30 (45)	Bodypump 19h30 (45)	Bodyjam 20h30 (60)
				RPM* 10h15 (45)									Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)		
					Cross Training* 11h30 (45)		Cross Training* 12h30 (60)						Hyrox* 17h30 (45)	Cross Training* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60)	
			Aquagym 09h15 (45)	Aquadynamic 10h15 (45)	Aquabiking* 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)						Aquadynamic 17h30 (45)	Aquawork 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)
<b>Jeudi</b> 07h-22h			Pilates 08h15 (45)	Bodysculpt 09h15 (45)	Stretching 10h15 (45)	C.A.F. 11h00 (45)	Pilates 12h30 (60)						Boxing* 17h30 (45)	Bodyattack 18h30 (45)	Step 19h30 (45)	Bodybalance 20h30 (60)
							RPM* 12h30 (45)							Sprint* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
			Aquadynamic 08h15 (45)	Aquabiking* 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)		Hyrox* 12h30 (60)				Cross Training* 15h00 (60)			Cross Training* 18h30 (45)	Hyrox* 19h30 (45)	Cross Training* 20h30 (60)
				Aquawork 12h30 (45)			Aquawork 12h30 (45)				Aquabiking* 15h00 (45)		Aquabiking* 17h30 (45)	Aquadynamic 18h30 (45)	Aquawork 19h30 (45)	Aquabiking* 20h30 (45)
<b>Vendredi</b> 07h-22h				Yoga anti-stress 09h15 (45)	C.A.F. 10h15 (45)	Pilates 11h15 (60)	Bodybalance 12h30 (60)				Bodysculpt 15h00 (60)		Yoga Énergie 17h30 (45)	Bodypump 18h30 (45)	Bodycombat 19h30 (45)	Stretching 20h30 (60)
							RPM* 12h30 (45)							RPM* 18h30 (45)	RPM* 19h30 (45)	
		Cross Training* 07h30 (45)					Cross Training* 12h30 (60)						Cross Training* 17h30 (45)	Hyrox* 18h30 (45)	Cross Training* 19h30 (60)	
			Aquadynamic 09h15 (45)	Aquabiking* 10h15 (45)	Aquagym 11h15 (45)		Aquabiking* 12h30 (45)					Aquawork 16h30 (45)	Aquadynamic 17h30 (45)	Aquabiking* 18h30 (45)	Aquabiking* 19h30 (45)	
<b>Samedi</b> 08h-20h				Bodybalance 09h00 (45)	Bodypump 10h00 (45)	Boxing* 11h00 (45)	LesMills Core 12h00 (45)					Bodysculpt 16h00 (45)	Stretching 16h45 (45)	Pole Dance* 17h30 (90)		
					Sprint* 10h00 (45)	RPM* 11h00 (45)					RPM* 15h00 (45)					
					Cross Training* 10h00 (45)	Cross Training* 11h00 (60)				Cross Training* 14h00 (45)						
				Aquadynamic* 10h00 (45)	Aquabiking* 11h00 (45)	Aquabiking* 12h00 (45)										
<b>Dimanche</b> 08h-20h				Pilates 10h00 (45)	Bodypump 11h00 (45)	Stretching 12h00 (60)										
						Grit Cardio* 12h00 (30)										
				RPM* 10h00 (45)	Sprint* 11h00 (45)											
				Aquagym* 10h00 (45)	Aquadynamic* 11h00 (45)	Aquabiking* 12h00 (45)										

\* Cours sur réservation

Salle de cours	Zone fonctionnelle	Studio Bike	Piscine
----------------	--------------------	-------------	---------