

Planning temporaire

Pendant la phase de transformation du club

À partir
du 23/03

	MATIN			MIDI			APRÈS-MIDI			SOIR							
	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	
Lundi 07h-22h	Pilates* 07h15 (45)			C.A.F.* 09h30 (45)	Stretching* 10h30 (45) RPM* 10h30 (45)	Pilates* 11h30 (45)	Bodypump* 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)		Yoga Energie* 14h00 (45)	Bodysculpt* 15h00 (45)	Stretching* 16h00 (45)		Bodybalance* 17h30 (45)	LM Dance* 18h30 (45) RPM* 18h30 (45)	Bodypump* 19h30 (45) RPM* 19h30 (45)	Yoga anti-stress* 20h30 (60) Pole Dance* 20h30 (75)	
Mardi 07h-22h	Sprint* 07h15 (45)			Bodybalance* 09h30 (45)	Yoga anti-stress* 10h30 (45)	Bodysculpt* 11h30 (45)	LM Dance* 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)			Pilates* 15h00 (45)			Bodypump* 17h30 (45)	Bodyattack* 18h30 (45) RPM* 18h30 (45)	Bodybalance* 19h30 (60) Sprint* 19h30 (45)		
Mercredi 07h-22h	Cross Training* 07h15 (45)		Pilates* 08h30 (45)	Bodypump* 09h30 (45)	Bodybalance* 10h30 (60) RPM* 10h30 (45)		LM Core* 12h30 (45) Sprint* 12h30 (45)			Bodybalance* 15h00 (60)			LM Core* 17h30 (45) RPM* 17h30 (45)	Bodypump* 18h30 (45)	Bodyjam* 19h30 (45) RPM* 19h30 (45)	Bodybalance* 20h30 (45)	
Jeudi 07h-22h				Cross Training* 09h30 (45)	Yoga anti-stress* 10h30 (45)	LM Core* 11h30 (45)	Bodycombat* 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)						Yoga Energie* 17h30 (45) RPM* 17h30 (45)	Bodypump* 18h30 (45) RPM* 18h30 (45)	Bodycombat* 19h30 (45)	LM Core* 20h30 (45)	
Vendredi 07h-22h	Grit Cardio* 07h15 (45)			Yoga anti-stress* 09h30 (45) RPM* 09h30 (45)	Bodysculpt* 10h30 (45)	Stretching* 11h30 (45)	Bodybalance* 12h30 (45) RPM* 12h30 (45)		Stretching* 15h00 (45)		Pole Dance* 16h00 (75)		Bodyattack* 17h30 (45)	Bodysculpt* 18h30 (45) RPM* 18h30 (45)	Yoga anti-stress* 19h30 (60)		
Samedi 08h-20h				Bodypump* 09h30 (45)		Stretching* 11h30 (60)											
Dimanche 08h-17h					RPM* 10h30 (45)	Bodybalance* 11h30 (60)											

* Cours sur réservation

Zone Cross Training

Studio R+3

Piscine

À NOTER : reprise des cours aquatiques à la réouverture de la piscine.