

Du 02/03 au 08/03 2026

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|---|--|---|--|--|--|
| Pilates 06h45 - 07h35 | SUSPENSIO N TRAINING 50' 06h45 - 07h35 | Circuit Training 06h45 - 07h35 | CHALLENGE 06h45 - 07h35 | Tapis de course 06h45 - 07h35 | ABDOS PILATES 09h00 - 09h25 | SUSPENSIO N TRAINING 50' 09h00 - 09h50 |
| Vélo 06h45 - 07h10 | Mobilité & Yoga 09h30 - 09h55 | Vélo 09h30 - 10h20 | Morning Yoga 09h30 - 09h55 | Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20 | Kid Sport 4 à 8 ans 09h30 - 10h20 | Cuisses Abdos Fessiers 09h30 - 10h20 |
| ABDOS PILATES 07h15 - 07h40 | Vélo 09h30 - 09h55 | ABDOS PILATES 10h30 - 10h55 | Vélo 09h30 - 09h55 | HATHA YOGA 09h30 - 10h20 | Step débutant/inter 09h30 - 10h20 | ABDOS PILATES 10h00 - 10h25 |
| Morning Yoga 09h30 - 09h55 | Circuit Training 10h00 - 10h50 | Cuisses Abdos Fessiers 10h30 - 11h20 | Body sculpt 10h00 - 10h50 | ABDOS PILATES 10h00 - 10h25 | Tapis de course 09h30 - 10h20 | HYROX 10h00 - 11h30 |
| Vélo 09h30 - 09h55 | Cuisses Abdos Fessiers 10h00 - 10h50 | GYM BALL 11h00 - 11h25 | Circuit Training 10h00 - 10h50 | Circuit Training 10h30 - 11h20 | VINYASA YOGA 09h30 - 10h20 | Kid Sport 4 à 8 ans 10h30 - 11h20 |
| Body sculpt 10h00 - 10h50 | Pilates 10h00 - 10h50 | STRETCH et RECUP 11h30 - 11h55 | Pilates 10h00 - 10h50 | STRETCH et RECUP 10h30 - 11h20 | BABY GYM 2 ans et demi à 4 ans 10h30 - 11h20 | Pilates 10h30 - 11h20 |
| Pilates 10h00 - 10h50 | Body sculpt haut du corps 11h00 - 11h25 | Abdos 12h00 - 12h25 | Mobilité & Yoga 11h00 - 11h25 | Vélo 12h00 - 12h25 | SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h30 - 11h20 | Step débutant/inter 10h30 - 11h20 |
| SUSPENSIO N TRAINING 50' 10h00 - 10h25 | STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25 | | Abdos 12h00 - 12h25 | | Vélo 10h30 - 11h20 | Vélo 10h30 - 11h20 |
| STRETCH et RECUP 11h00 - 11h25 | ABDOS CIRCUIT 12h00 - 12h25 | | | | Body sculpt 11h30 - 12h20 | Body sculpt 11h30 - 12h20 |
| Abdos 12h00 - 12h25 | | | | | | |
| | | | | | | |

Corde à sauter
12h00 - 12h25

Circuit Training
11h30 - 12h20

Circuit Training
11h30 - 12h20

Pilates
11h30 - 12h20

STRETCH et RECUP
11h30 - 12h20

Cardio Boxe
12h30 - 13h20

CHALLENGE
12h30 - 13h20

Circuit Training
12h30 - 13h20

Barre Training
12h30 - 13h20

Body sculpt
12h30 - 13h20

ABDOS CIRCUIT
12h30 - 12h55

ABDOS CIRCUIT
12h30 - 12h55

Circuit Training
12h30 - 13h20

Circuit Training
12h30 - 13h20

Fit classique
12h30 - 13h20

HYROX
12h30 - 13h20

Circuit Training
12h30 - 13h20

HATHA YOGA
12h30 - 13h20

Cuisses Abdos Fessiers
12h30 - 13h20

Natural Training
12h30 - 13h20

Trampo
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

VINYASA YOGA
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Pilates
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

SUSPENSION TRAINING 50'
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

Step débutant/inter
12h30 - 13h20

Vélo
12h30 - 13h20

GYM BALL
13h00 - 13h25

VINYASA YOGA
12h30 - 13h20

Circuit Training
15h00 - 15h50

Abdos
17h00 - 17h25

ABDOS PILATES
17h00 - 17h25

Pilates
17h00 - 17h50

HYROX
15h30 - 17h00

Circuit Training
17h00 - 17h50

ABDOS CIRCUIT
17h00 - 17h25

Aérodance débutant/inter
17h00 - 17h50

Pilates
17h00 - 17h50

Corde à sauter
17h00 - 17h25

Body sculpt
17h30 - 18h20

Barre Training
17h30 - 18h20

Circuit Training
17h30 - 17h55

ABDOS CIRCUIT
17h30 - 17h55

Abdos
17h30 - 17h55

Cuisses Abdos Fessiers
18h00 - 18h50

Circuit Training
17h30 - 18h20

Fit'Yoga
17h30 - 18h20

ABDOS CIRCUIT
18h00 - 18h25

Body sculpt haut du corps
17h30 - 17h55

Tapis de course
17h30 - 17h55

VINYASA YOGA
18h00 - 18h50

Corde à sauter
17h30 - 17h55

Tapis de course
17h30 - 17h55

Body sculpt haut du corps
18h00 - 18h25

CHALLENGE
18h00 - 18h50

Body sculpt
18h00 - 18h50

STRETCH et RECUP
19h00 - 19h25

Mobilité & Yoga
18h00 - 18h25

ABDOS CIRCUIT
18h00 - 18h25

Pilates
18h00 - 18h50

Natural Training
18h00 - 18h25

Circuit Training
18h00 - 18h50

Step intermédiaire
18h00 - 18h50

Aérodance avancé
18h00 - 18h50

Step débutant/inter
18h00 - 18h50

VINYASA YOGA
18h00 - 18h50

HATHA YOGA
18h00 - 18h50

Vélo
18h00 - 18h25

Vélo
18h00 - 18h25

Vélo
18h00 - 18h25

Vélo
18h00 - 18h25

Trampo
18h00 - 18h50

Circuit Training
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h30 - 19h20

Circuit Training
18h30 - 19h20

Cuisses Abdos Fessiers
18h30 - 19h20

CHALLENGE
19h00 - 19h50

Cuisses Abdos Fessiers
18h30 - 19h20

Cuisses Abdos Fessiers
18h30 - 19h20

Natural Training
18h30 - 18h55

Step avancé
18h30 - 19h20

Sun Dance
19h00 - 19h50

VINYASA YOGA
18h30 - 19h20

Pilates
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

Vélo
18h30 - 19h20

Vélo
19h00 - 19h50

| | | | |
|---|--|--|---|
| Vélo 18h30 - 19h20 | Vélo 18h30 - 19h20 | Cuisses Abdos Fessiers 19h00 - 19h50 | Mobilité & Yoga 19h00 - 19h25 |
| Aérodance intermédiaire 19h00 - 19h50 | Step avancé 19h00 - 19h50 | Sun Dance 19h00 - 19h50 | Tapis de course 19h00 - 19h25 |
| HYROX 19h30 - 21h00 | CHALLENGE 19h30 - 20h20 | VINYASA YOGA 19h00 - 19h50 | Aérodance avancé 19h30 - 20h20 |
| SUSPENSION TRAINING 50' 19h30 - 20h20 | STRETCH et RECUP 19h30 - 19h55 | HYROX 19h30 - 21h00 | Cardio Boxe 19h30 - 20h20 |
| YIN YOGA 19h30 - 20h20 | ABDOS CIRCUIT 20h30 - 20h55 | Hatha & Yin Yoga 20h00 - 20h50 | Circuit Training 19h30 - 20h20 |
| Trampo 20h00 - 20h50 | | Salsa 20h00 - 20h50 | Pilates 19h30 - 20h20 |
| Tapis de course 20h30 - 20h55 | | BACHATA 21h00 - 21h50 | |