

# Du 26/01 au 01/02 2026

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

|                                          |                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Circuit Training</b><br>11h30 - 12h20 | <b>Circuit Training</b><br>11h30 - 12h20 |
| <b>Pilates</b><br>11h30 - 12h20          | <b>STRETCH et RECUP</b><br>11h30 - 12h20 |

|                                                |                                             |                                          |                                                 |                                          |                                       |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Circuit Training</b><br>12h30 - 13h20       | <b>CHALLENGE</b><br>12h30 - 13h20           | <b>Circuit Training</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Barre Training</b><br>12h30 - 13h20          | <b>Body sculpt</b><br>12h30 - 13h20      | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>12h30 - 12h55 | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>12h30 - 12h55 |
| <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Natural Training</b><br>12h30 - 13h20    | <b>Fit classique</b><br>12h30 - 13h20    | <b>HYROX</b><br>12h30 - 13h20                   | <b>Circuit Training</b><br>12h30 - 13h20 | <b>HATHA YOGA</b><br>12h30 - 13h20    |                                       |
| <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20                | <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20             | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20             | <b>Pilates</b><br>12h30 - 13h20                 | <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20     |                                       |                                       |
| <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20                   | <b>Step débutant/inter</b><br>12h30 - 13h20 |                                          | <b>SUSPENSION TRAINING 50'</b><br>12h30 - 13h20 | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20             |                                       |                                       |
|                                                | <b>VINYASA YOGA</b><br>12h30 - 13h20        |                                          | <b>Vélo</b><br>12h30 - 13h20                    | <b>GYM BALL</b><br>13h00 - 13h25         |                                       |                                       |

|                                          |                               |                                                  |                                 |                               |                                          |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Circuit Training</b><br>15h00 - 15h50 | <b>Abdos</b><br>17h00 - 17h25 | <b>ABDOS PILATES</b><br>17h00 - 17h25            | <b>Pilates</b><br>17h00 - 17h50 | <b>HYROX</b><br>15h30 - 17h00 | <b>Circuit Training</b><br>17h00 - 17h50 |
| <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>17h00 - 17h25    |                               | <b>Aérodance débutant/inter</b><br>17h00 - 17h50 |                                 |                               |                                          |
| <b>Pilates</b><br>17h00 - 17h50          |                               | <b>Corde à sauter</b><br>17h00 - 17h25           |                                 |                               |                                          |

|                                                |                                                |                                                   |                                                   |                                          |                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Body sculpt</b><br>17h30 - 18h20            | <b>Barre Training</b><br>17h30 - 18h20         | <b>Circuit Training</b><br>17h30 - 17h55          | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>17h30 - 17h55             | <b>Abdos</b><br>17h30 - 17h55            | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>18h00 - 18h50 |
| <b>Circuit Training</b><br>17h30 - 18h20       | <b>Fit'Yoga</b><br>17h30 - 18h20               | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>18h00 - 18h25             | <b>Body sculpt haut du corps</b><br>17h30 - 17h55 | <b>Tapis de course</b><br>17h30 - 17h55  |                                                |
| <b>Corde à sauter</b><br>17h30 - 17h55         | <b>Tapis de course</b><br>17h30 - 17h55        | <b>Body sculpt haut du corps</b><br>18h00 - 18h25 | <b>CHALLENGE</b><br>18h00 - 18h50                 | <b>Circuit Training</b><br>18h00 - 18h50 |                                                |
| <b>Mobilité &amp; Yoga</b><br>18h00 - 18h25    | <b>ABDOS CIRCUIT</b><br>18h00 - 18h25          | <b>Pilates</b><br>18h00 - 18h50                   | <b>Natural Training</b><br>18h00 - 18h25          | <b>HATHA YOGA</b><br>18h00 - 18h50       | <b>VINYASA YOGA</b><br>18h00 - 18h50           |
| <b>Step intermédiaire</b><br>18h00 - 18h50     | <b>Aérodance avancé</b><br>18h00 - 18h50       | <b>Step débutant/inter</b><br>18h00 - 18h50       | <b>VINYASA YOGA</b><br>18h00 - 18h50              | <b>CHALLENGE</b><br>19h00 - 19h50        |                                                |
| <b>Vélo</b><br>18h00 - 18h25                   | <b>Vélo</b><br>18h00 - 18h25                   | <b>Vélo</b><br>18h00 - 18h25                      | <b>Vélo</b><br>18h00 - 18h25                      | <b>Vélo</b><br>19h00 - 19h50             | <b>STRETCH et RECUP</b><br>19h00 - 19h25       |
| <b>Circuit Training</b><br>18h30 - 19h20       | <b>Circuit Training</b><br>18h30 - 19h20       | <b>Circuit Training</b><br>18h30 - 19h20          | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>18h30 - 19h20    |                                          |                                                |
| <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>18h30 - 19h20 | <b>Natural Training</b><br>18h30 - 18h55          | <b>Step avancé</b><br>18h30 - 19h20               |                                          |                                                |
| <b>VINYASA YOGA</b><br>18h30 - 19h20           | <b>Pilates</b><br>18h30 - 19h20                | <b>Vélo</b><br>18h30 - 19h20                      | <b>Vélo</b><br>18h30 - 19h20                      |                                          |                                                |
| <b>Vélo</b><br>18h30 - 19h20                   | <b>Vélo</b><br>18h30 - 19h20                   | <b>Cuisses Abdos Fessiers</b><br>19h00 - 19h50    | <b>Mobilité &amp; Yoga</b><br>19h00 - 19h25       |                                          |                                                |
|                                                |                                                |                                                   |                                                   |                                          |                                                |

|                                                             |                                                  |                                                      |                                                  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Aérodance<br/>intermédiaire</b><br><br>19h00 - 19h50     | <b>Step avancé</b><br><br>19h00 - 19h50          | <b>Sun Dance</b><br><br>19h00 - 19h50                | <b>Tapis de<br/>course</b><br><br>19h00 - 19h25  |
| <b>HYROX</b><br><br>19h30 - 21h00                           | <b>CHALLENGE</b><br><br>19h30 - 20h20            | <b>VINYASA<br/>YOGA</b><br><br>19h00 - 19h50         | <b>Aérodance<br/>avancé</b><br><br>19h30 - 20h20 |
| <b>SUSPENSION<br/>TRAINING<br/>50'</b><br><br>19h30 - 20h20 | <b>Cardio Boxe</b><br><br>19h30 - 20h20          | <b>HYROX</b><br><br>19h30 - 21h00                    | <b>Cardio Boxe</b><br><br>19h30 - 20h20          |
| <b>YIN YOGA</b><br><br>19h30 - 20h20                        | <b>STRETCH et<br/>RECUP</b><br><br>19h30 - 19h55 | <b>Hatha &amp; Yin<br/>Yoga</b><br><br>20h00 - 20h50 | <b>Circuit<br/>Training</b><br><br>19h30 - 20h20 |
| <b>Tapis de<br/>course</b><br><br>20h30 - 20h55             | <b>ABDOS<br/>CIRCUIT</b><br><br>20h30 - 20h55    | <b>Salsa</b><br><br>20h00 - 20h50                    | <b>Pilates</b><br><br>19h30 - 20h20              |
|                                                             |                                                  | <b>BACHATA</b><br><br>21h00 - 21h50                  |                                                  |