

PLANNING DU LUNDI 22 DÉCEMBRE 2025 AU DIMANCHE 04 JANVIER 2026

		MATIN				MIDI		APRÈS-MIDI				SOIR						
		6h30	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
Lundi 6h30-22h					Yoga Anti-stress* 09h15 (45')	Bodysculpt** 10h15 (45')		Core Training* 12h00 (30')	Bodypump* 12h45 (45')				Boxing* 16h30 (45')	HIIT* 17h30 (45')	Zumba* 18h30 (45')	Bodypump* 19h30 (45')		
									Sprint* 12h30 (30')						RPM* 18h30 (45')			
Mardi 6h30-22h		Cross Training* 07h00 (45')			Pilates* 09h15 (45')			HIIT* 12h00 (30')	Core Training 12h45 (45')				Yoga Energie* 16h30 (45')	Bodypump* 17h30 (45')	Bodycombat* 18h30 (45')	Bodybalance* 19h30 (45')		
									RPM* 12h30 (45')								Spinning* 19h30 (45')	
Mercredi 6h30-22h					Bodypump* 09h15 (45')	Gym Soft* 10h15 (45')		CAF* 12h00 (30')	Bodybalance* 12h45 (45')				Pole Dance* 16h30 (45')	Body Attack* 17h30 (45')	Bodypump* 18h30 (45')	Boxing* 19h30 (45')		
									Spinning* 12h30 (45')								Sprint* 19h30 (30')	
Jeudi 6h30-22h		Bodypump* 07h00 (45')			Bodysculpt* 09h15 (45')			Cross- Training* 12h00 (30')	Boxing* 12h45 (45')				Pilates* 16h30 (45')	C.A.F.* 17h30 (45')			Cross Training* 19h30 (45')	
									RPM * 12h30 (45')						Sprint* 18h30 (30')			
Vendredi 6h30-22h					Bodypump* 09h15 (45')	Bodybalance* 10h15 (45')		Abdos* 12h00 (30')	Yoga Energie* 12h45 (60')					Cross Training* 17h30 (45')	Boxing* 18h30 (45')	Mobility* 19h30 (45')		
									Sprint* 12h30 (30')									
Samedi 8h-20h					Bodypump* 09h15 (45')	Zumba* 10h15 (45')		Pilates* 12h15 (45')										
							Spinning* 11h15 (45')											
Dimanche 9h-20h					Pilates* 09h15 (45')	Bodypump* 10h15 (45')	Gym Soft* 11h15 (45')	Boxing* 12h15 (45')										

Votre fitness sera ouvert **les Mercredis 24 et 31 Décembre de 6h30 à 17h00.**
Fermeture exceptionnelle de votre fitness **les Jeudis 25 Décembre et 1^{er} Janvier.**

Studio

RPM

* L'intégralité des cours sont sur réservation