

PLANNING CROSSFIT

LUNDI

10H00 : GYM
 11H00 : WOD
 12H15 : WOD
 16H00 : WOD
 17H00 : WOD
 18H00 : WOD
 18H00 : HALTERO
 19H00 : WOD
 19H00 : HALTERO
 20H00 : CONDITIONNING

MARDI

9H00 : WOD
 10H00 : HYROX
 11H00 : WOD
 12H15 : WOD
 16H00 : WOD
 17H00 : WOD
 18H00 : WOD
 18H00 : GYM
 DEBUTANT/INTER
 19H00 : WOD
 19H00 : GYM
 INTER/CONFIRME
 20H00 : WOD

MERCREDI

10H00 : WOD
 11H00 : WOD
 12H15 : HYROX
 15H00 : KIDS/ TEEN
 16H00 : WOD
 17H00 : WOD
 18H00 : WOD
 18H00 : HALTERO
 19H00 : WOD
 19H00 : HALTERO
 20H00 : WOD

JEUDI

9H00 : WOD
 10H00 : HALTERO
 11H00 : WOD
 12H15 : WOD
 16H00 : WOD
 17H00 : WOD
 18H00 : WOD
 18H00 : GYM
 INTER/CONFIRME
 19H00 : WOD
 19H00 : GYM
 DEBUTANT/INTER
 20H00 : HYROX

VENDREDI

10H00 : WOD TEAM
 11H00 : WOD TEAM
 12H15 : WOD TEAM
 16H00 : WOD TEAM
 17H00 : WOD TEAM
 18H00 : WOD TEAM
 19H00 : WOD TEAM

SAMEDI

10H00 : KIDS/ TEEN
 11H00 : WODTEAM (90')
 17H00 : HYROX

DIMANCHE

10H00 : HALTERO
 11H00 : WOD
 17H00 : WOD

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING FITNESS

LUNDI

9H00 : Full Body
 10H00 : Abdos/Fessiers
 12H30 : Body Pump
 17H30 : Body Pump
 18H30 : Body Combat
 19H30 : Body Balance
 19H30 : RPM

MARDI

9H00 : RPM
 9H00 : Postural
 10H00 : Sophro-Pilates
 12H30 : Pilates
 14H00 : Postural
 17H30 : Cardio Boxing
 17H30 : Sophro-Stretch
 17H30 : RPM
 18H30 : Pilates HIIT
 19H30 : Abdos/Fessiers

MERCREDI

9H00 : Body Pump
 10H00 : Body Balance
 12H30 : RPM
 17H30 : Cardio Fit
 18H30 : RPM
 18H30 : Cardio Boxing
 19H30 : Body Pump

JEUDI

9H00 : Pilates
 10H00 : Yoga
 12H30 : Cardio Boxing
 15H00 : Pilates
 17H30 : Cardio Boxing
 17H30 : Postural
 18H30 : RPM XL
 18h30 : Sophro-Pilates

VENDREDI

9H00 : Pilates HIIT
 10H00 : Sophro-Stretch
 12H30 : Pilates HIIT
 14H00 : Pilates
 17H30 : Body Combat
 17H30 : Pilates HIIT
 18H30 : Body Pump
 18H30 : Sophro-Stretch
 19H30 : RPM

SAMEDI

10H00 : Body Pump
 OU Body Combat
 11H00 : Body Balance

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING COMBAT

MARDI

17H30 : Cardio Boxing
18H30 : Boxe anglaise

MERCREDI

18H30 : Cardio Boxing

JEUDI

17H30 : Cardio Boxing
18H30 : Boxe anglaise

Accès libre entre 12h30 et 17h30

PLANNING DANSE

LUNDI

19H00 : Reggaeton
20H00 : Heels

MARDI

19H45 : Pôle Dance
Débutant/Inter (90')

MERCREDI

19H : Contemporain
20H : Street Jazz

SAMEDI

11H : Pole Dance
Initiation/Débutant
12H: Pole chorée

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING AQUAFITNESS

LUNDI

9H00 : AquaFullBody
 10H00 : AquaMinceur
 11H00 : AquaBalance
 12H30 : AquaWod
 14H00 : AquaMinceur
 15H00 : AquaGym
 17H30 : AquaMinceur
 18H30 : AquaSculpt
 19H30 : AquaFullBody

MARDI

9H00 : AquaBike
 10H00 : AquaBike
 11H00 : AquaBike
 Sénior/Débutant
 12H30 : AquaBike
 14H00 : AquaBoxing
 15H00 : AquaMinceur
 17H30 : AquaWod
 18H30 : AquaMinceur
 19H30 : AquaBoxing

MERCREDI

9H00 : AquaGym
 10H00 : AquaBoost
 11H00 : AquaMinceur
 12H30 : AquaFullBody
 14H00 : Enfant 7-10 ans
 14H45 : Enfant 4-6 ans
 15H30 : Enfant 3-4 ans
 16h15 : Bébé Nageur
 1-3 ans
 17H30 : AquaBike
 18H30 : AquaBike
 19H30 : AquaBike

JEUDI

9H00 : AquaSculpt
 10H00 : AquaMinceur
 11H00 : AquaGym
 12H30 : AquaBoxing
 17H30 : AquaBoost
 18H30 : AquaMinceur
 19H30 : AquaBoxing

VENDREDI

9H00 : AquaMinceur
 10H00 : AquaGym
 11H00 : AquaFullbody
 12H30 : AquaSculpt
 14H00 : AquaBoost
 15H00 : AquaSculpt
 17H30 : AquaFullBody
 18H30 : AquaSculpt
 19H30 : AquaBoost

SAMEDI

9H15 : Bébé nageur
 < 1 an
 10H00 : Bébé nageur
 < 1 an
 10H45 : Bébé nageur
 1-3 ans

DIMANCHE

9H15 : Bébé nageur
 < 1 an
 10H00 : Bébé nageur
 < 1 an
 10H45 : Bébé nageur
 < 1 an
 11H30 : Bébé nageur
 1-3 ans

RÉSERVATION OBLIGATOIRE