

PLANNING CROSSFIT

LUNDI

9H00 : WOD
 10H00 : GYM
 11H00 : WOD
 12H15 : WOD
 16H00 : WOD
 17H00 : WOD
 18H00 : WOD
 18H00 : HALTERO
 19H00 : WOD
 19H00 : HALTERO
 20H00 : CONDITIONING

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

9H00 : HYROX
 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
 20H00 : WOD TEAM

SAMEDI

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

DIMANCHE

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

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 : Sophro-Pilates
 17H30 : Cardio Boxing
 17H30 : Postural
 17H30 : RPM
 18H30 : Pilates HIIT
 19H30 : Abdos/Fessiers

MERCREDI

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

JEUDI

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

VENDREDI

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

SAMEDI

10H00 : Body Pump
 11H00 : Pilates
 débutant

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

PLANNING COMBAT

MARDI

17H30 : Cardio Boxing
18H30 : Boxe anglaise

MERCREDI

18H30 : Cardio Boxing

JEUDI

17H30 : Cardio Boxing
18H30 : Boxe anglaise
/ Pieds-poings

Accès libre entre 12h30 et 17h30

PLANNING DANSE

LUNDI

19H00 : Technique
HEELS & souplesse
20H00 : Heels
tous niveaux

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 : AquaFullBody
18H30 : AquaBoxing
19H30 : AquaMinceur

MERCREDI

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

JEUDI

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

VENDREDI

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

SAMEDI

9H15 : Bébé nageur
 < 1 an
10H00 : Bébé nageur
 < 1 an
10H45 : Bébé nageur
 1-3 ans
11H30 : Bébé nageur
 1-3 ans
13H30 : Enfant nageur
 7/10 ans
14H15 : Enfant nageur
 4/6 ans
15H00 : Enfant nageur
 3/4 ans

DIMANCHE

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

RÉSERVATION OBLIGATOIRE