

LUNDI

AQUA ZONE  
09h30-10h15  
**Aqua Gym**TRAINING ZONE  
10h30-11h15  
**Flow**AQUA ZONE  
11h30-12h15  
**Aqua Boxing**RIDE ZONE  
12h30-13h00  
**Ride**

MARDI

AQUA ZONE  
09h30-10h15  
**Aqua Bike**AQUA ZONE  
11h00-11h45  
**Aqua Gym**BODY&MIND ZONE  
12h15-13h00  
**Pilates**HYBRID ZONE  
12h30-13h30  
**HYROX**

MERCREDI

TRAINING ZONE  
10h00-10h30  
**BodySculpt**TRAINING ZONE  
10h30-11h15  
**Stretch**BODY&MIND ZONE  
12h00-12h30  
**TRX**AQUA ZONE  
12h45-13h30  
**Aqua Bike**

JEUDI

AQUA ZONE  
09h30-10h15  
**Aqua Gym**TRAINING ZONE  
10h30-11h15  
**Gym Posturale**AQUA ZONE  
11h30-12h15  
**Aqua Bike**TRAINING ZONE  
12h30-13h15  
**Pump**HYBRID ZONE  
12h30-13h30  
**HYROX**

VENDREDI

TRAINING ZONE  
10h00-10h45  
**BodySculpt**AQUA ZONE  
11h00-11h45  
**Aqua Minceur**AQUA ZONE  
12h00-12h45  
**Aqua Gym**

# ST-GENES

## ÉTÉ 2024

du 01 juillet au 01 septembre 2024\*

AQUA ZONE  
17h30-18h15  
**Aqua Minceur**TRAINING ZONE  
18h00-18h45  
**Flow**HYBRID ZONE  
18h00-19h00  
**WOD Renfo**TRAINING ZONE  
18h00-18h30  
**100%Fessiers**BODY&MIND ZONE  
18h00-18h30  
**TRX**HYBRID ZONE  
18h00-19h00  
**HYROX**TRAINING ZONE  
18h15-18h45  
**Lift**AQUA ZONE  
18h00-18h45  
**Aqua Bike**HYBRID ZONE  
18h00-19h00  
**WOD Gym**TRAINING ZONE  
18h00-19h00  
**Yoga**AQUA ZONE  
18h15-19h00  
**Aqua Bike**HYBRID ZONE  
18h00-19h00  
**HYROX**TRAINING ZONE  
18h00-18h45  
**Pilates**RIDE ZONE  
18h30-19h15  
**Ride**TRAINING ZONE  
19h00-19h45  
**Combat**HYBRID ZONE  
19h00-20h00  
**WOD Renfo**TRAINING ZONE  
18h45-19h30  
**Pilates**AQUA ZONE  
18h45-19h30  
**Aqua Gym**HYBRID ZONE  
19h00-20h00  
**HYROX**TRAINING ZONE  
19h00-19h45  
**Zumba**RIDE ZONE  
19h00-19h45  
**Ride**AQUA ZONE  
19h00-19h45  
**Aqua Gym**HYBRID ZONE  
19h00-20h00  
**WOD Gym**TRAINING ZONE  
19h15-20h00  
**Jam**BODY&MIND ZONE  
19h00-19h30  
**TRX**AQUA ZONE  
19h15-20h00  
**Aqua Boxing**HYBRID ZONE  
19h00-20h00  
**WOD Haltéro**AQUA ZONE  
19h00-19h45  
**Aqua Bike**AQUA ZONE  
19h30-20h15  
**Aqua Bike**HYBRID ZONE  
20h00-20h45  
**HYROX**TRAINING ZONE  
19h45-20h30  
**Pump**HYBRID ZONE  
20h00-20h45  
**WOD Gym**

SAMEDI

AQUA ZONE  
10h15-11h00  
**Aqua Gym**TRAINING ZONE  
11h15-12h00  
**Stretch**AQUA ZONE  
12h15-13h00  
**Aqua Bike**

DIMANCHE

\*Pas de cours dans l'HYBRID ZONE et dans l'AQUA ZONE du 12/08 au 18/08 inclus



ELEVATE  
PREMIUM FITNESS CLUB

## HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 09h00 - 21h00  
SAMEDI - DIMANCHE 10h00 - 14h00

COURS DE  
MUSCULAIRECOURS  
BIEN-ÊTRECOURS  
CARDIOCOURS  
DE DANSE