

[PLANNING 2024]

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE	TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
			09h00-09h45 Aqua Gym					09h00-09h45 Aqua Gym	
10h00-10h45 Flow				10h00-11h00 Yoga	10h00-10h30 Body Sculpt		10h00-10h45 Gym Posturale		10h00-10h45 Body Sculpt
			11h00-11h45 Aqua Boxing					11h00-11h45 Aqua Bike	
		12h15-12h45 Ride		12h15-13h15 Pilates	12h00-12h30 TRX				
			12h30-13h30 HYROX	12h30-13h15 Boxing		12h45-13h30 Aqua Gym	12h30-13h00 Pump 30'	12h30-13h30 HYROX	12h30-13h15 Flow
			13h00-13h45 Aqua Bike						11h00-11h45 Aqua Minceur
									12h00-12h45 Aqua Gym

SAINT GENES



		17h30-18h15 Aqua Minceur		17h30-18h15 Aqua Gym	17h30-18h15 Pilates		17h30-18h00 100% Abdos		17h45-18h30 Pilates
17h45-18h15 100% Fessiers			17h30-18h00 TRX						
		18h00-18h45 Ride	18h00-19h00 WOD Renfo		18h00-19h00 HYROX	18h00-18h45 Aqua Bike	18h00-19h00 WOD Team	18h00-19h00 Yoga	18h00-19h00 HYROX
18h15-19h00 Flow	18h15-18h45 TRX		18h15-19h00 Pilates	18h15-19h00 Boxing	18h15-18h45 Pump 30'	18h15-19h00 Ride		18h15-19h00 Boxing	18h15-19h00 Aqua Bike
				18h30-19h15 Aqua Boxing					18h30-19h00 Circuit Training
19h00-19h45 Combat	19h00-19h45 Boxing		19h00-20h00 WOD Renfo		19h00-19h45 Zumba	19h00-19h45 Pilates	19h00-19h45 Aqua Gym	19h00-20h00 WOD Team	19h00-19h45 Aqua Bike
			19h15-20h00 Pump	19h15-19h45 Ride 30'					19h00-20h00 WOD Haltéro
19h45-20h30 Pilates		19h45-20h30 Aqua Bike			19h45-20h30 Flow			19h15-20h00 Zumba	19h15-20h00 Circuit Training
								19h15-19h45 Ride	19h15-20h00 Aqua Boxing
	20h00-20h30 Stretch		20h00-21h00 HYROX		20h00-20h45 WOD Gym	20h00-20h30 Boxing	20h00-20h30 HYROX Flash	20h00-20h30 Stretch	
									20h00-21h00 HYROX
SAMEDI					DIMANCHE				
				10h15-11h00 Aqua Gym	HORAIRE D'OUVERTURE				10h15-11h00 Aqua Bike
					LUNDI AU VENDREDI 08h30 - 21h30				
				11h15-12h00 Stretch	SAMEDI 10h00 - 18h00				11h15-12h00 Aqua Gym
					DIMANCHE 10h00 - 14h00				
				12h15-13h00 Aqua Bike	MUSCULAIRE	BIEN-ÊTRE	CARDIO	DE DANSE	12h15-13h00 Body Sculpt