

[PLANNING 2025-2026]

Réservez OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
BODY&MIND ZONE	BODY&MIND ZONE	BODY&MIND ZONE	BODY&MIND ZONE	BODY&MIND ZONE
TRX ZONE	TRX ZONE	TRX ZONE	TRX ZONE	TRX ZONE
RIDE ZONE	RIDE ZONE	RIDE ZONE	RIDE ZONE	RIDE ZONE
TRAINING ZONE	TRAINING ZONE	TRAINING ZONE	TRAINING ZONE	TRAINING ZONE
10h15-11h00 Pilates 11h15-12h00 Reformer 12h15-12h45 100% Abdos 12h45-13h15 TRX 12h30-13h00 Cycle	07h30-08h00 Cycle 10h30-11h00 100% Abdos 12h00-12h30 TRX 12h45-13h30 Reformer 12h30-13h15 Boxe & run	10h00-11h00 Yoga 12h15-12h45 100% Fessiers 12h45-13h15 TRX 12h30-13h00 Cycle	10h15-11h00 Reformer 12h00-12h30 TRX 12h30-13h15 Pilates 07h30-08h15 Boxe & Run 12h30-13h15 Boxe & run	10h30-11h00 100% Fessiers 12h00-12h30 100% Abdos 12h30-13h00 Cycle

BASSINS À FLOT

SAMEDI	HORAIRES D'OUVERTURE	DIMANCHE
18h00-18h30 TRX 18h15-19h00 Reformer 19h00-19h30 100% Abdos 19h30-20h15 Pilates 18h00-18h45 Boxe & Run 19h00-19h45 Boxe & Run	18h00-18h30 TRX 18h15-19h00 Boxe & Run 18h30-19h00 100% Abdos 19h00-19h45 Reformer 19h15-20h00 Pilates 19h00-19h45 Cycle 19h15-19h45 Cycle 19h45-20h30 Boxe & Run 19h45-20h30 Boxe & Run	18h00-18h45 Reformer 18h15-19h00 Boxe & Run 18h30-19h00 100% Fessiers 19h00-20h00 Yoga 19h30-20h15 Boxe & Run 18h45-19h15 Cycle 19h15-19h45 Stretch 10h15-11h00 Cycle XL
10h15-10h45 100% Abdos 12h00-12h30 Stretch 11h00-11h45 Boxe & Run	18h00-18h45 Yoga 18h00-18h45 Reformer 18h45-19h15 TRX 19h15-19h45 100% Fessiers 19h45-20h15 Stretch 10h15-10h45 100% Abdos 12h00-12h30 Stretch	

COURS DE MUSCULAIRE

COURS DE BIEN-ÊTRE

COURS DE CARDIO

ELEVATE PREMIUM FITNESS CLUB