

[PLANNING 2025-2026]

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
TRAINING ZONE BODY&MIND ZONE RIDE ZONE HYBRID ZONE 07h30-08h30 Hyrox 10h15-11h00 Gym Trad 11h00-11h45 Pilates 12h15-12h45 100% Fessiers 12h30-13h15 Boxe & Row 12h30-13h30 Wod Gym 12h45-13h15 Cycle	TRAINING ZONE BODY&MIND ZONE RIDE ZONE HYBRID ZONE 09h00-10h15 Gym Globale 10h30-11h15 Reformer 11h15-12h00 Stretch 12h30-13h15 Reformer 12h45-13h30 Pump 10h15-11h00 Ride 12h30-13h30 Wod Team	TRAINING ZONE BODY&MIND ZONE RIDE ZONE HYBRID ZONE 07h30-08h15 Boxe & Row 10h15-11h00 Core Training 11h00-11h45 Pilates 12h30-13h15 Boxe & Row 12h15-12h45 Cycle 12h30-13h30 Wod Haltéro 13h00-13h30 TRX	TRAINING ZONE BODY&MIND ZONE RIDE ZONE HYBRID ZONE 09h00-10h15 Gym Globale 10h15-11h00 Pilates 11h00-12h00 Yoga 12h15-12h45 100% Abdos 12h45-13h30 Reformer 12h30-13h30 Hyrox	TRAINING ZONE BODY&MIND ZONE RIDE ZONE HYBRID ZONE 10h00-10h45 Gym Trad 11h00-11h30 Stretch 12h00-12h30 TRX 12h30-13h15 Pilates 12h30-13h15 Ride 12h30-13h30 Wod Renfo

CHARTONS

18h00-18h30 HIIT Force 18h45-19h30 Attack 19h30-20h15 Boxe & Row 17h45-18h30 Reformer 18h45-19h15 TRX 19h15-20h15 Pilates 17h30-18h15 Hyrox 18h15-19h00 Wod Gym 19h00-19h45 Hyrox 19h45-20h30 Wod Gym 20h00-20h30 Cycle	18h00-18h30 100% Fessiers 18h30-19h15 Boxe & Row 19h15-20h00 Pump 19h30-20h30 Yoga 18h00-18h45 Reformer 18h15-19h00 Ride 19h00-19h30 100% Abdos 19h30-20h15 Ride 17h30-18h15 Wod Team 18h15-19h00 Hyrox 19h00-19h45 Wod Team 19h45-20h30 Hyrox	18h00-18h45 Pump 19h00-19h30 HIIT Cardio 19h30-20h00 100% Fessiers 18h00-18h30 TRX 18h30-19h00 Abdos de Gasquet 19h00-20h00 Pilates 17h30-18h15 Hyrox 18h15-19h00 Hyrox 19h00-19h45 Hyrox 19h45-20h30 Wod Haltéro	18h00-18h45 Reformer 18h30-19h00 100% Fessiers 19h15-20h00 Boxe & Row 19h30-20h15 Ride 17h30-18h15 Wod Cardio 18h15-19h00 Hyrox 19h00-19h45 Wod Cardio	18h00-18h45 Boxe & Row 18h00-18h45 Reformer 19h00-19h30 TRX 19h30-20h00 Stretch 17h30-18h15 Wod Renfo 18h15-19h00 Hyrox 19h00-19h45 Hyrox
--	--	---	---	--

SAMEDI

10h15-11h00

Core Training

11h15-12h00

Pump

12h15-12h45

Stretch

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

COURS DE MUSCULAIRE

COURS BIEN-ÊTRE

COURS CARDIO

COURS DE DANSE



DIMANCHE

10h30-11h00

100% Abdos

11h15-12h00

Pump

12h15-13h00

Ride