

[PLANNING 2025-2026]

Réervation OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
TRAINING ZONE	HYBRID ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	TRAINING ZONE	HYBRID ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	TRAINING ZONE	HYBRID ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	TRAINING ZONE	HYBRID ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	TRAINING ZONE	HYBRID ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE
09h45-10h15 Body Sculpt			09h30-10h15 Aqua Minceur				09h30-10h15 Aqua Gym	09h30-10h15 Core Training			09h30-10h15 Aqua Bike	09h30-10h15 Yoga			09h30-10h15 Aqua Minceur	09h30-10h15 Stretch			09h30-10h15 Aqua Minceur
10h30-11h15 Stretch			10h30-11h15 Aqua Gym	10h30-11h15 Pilates			10h30-11h15 Aqua Minceur	10h30-11h15 Stretch			10h30-11h15 Aqua Boxing	10h30-11h15 Body Sculpt			10h30-11h15 Aqua Gym	10h30-11h15 Core Training			10h30-11h15 Aqua Gym
12h30-13h00 100% Abdos			12h30-13h15 Aqua Gym	12h30-13h15 Body Sculpt	12h30-13h30 Hyrox		12h30-13h15 Aqua Bike	12h30-13h15 Boxe & Run		12h30-13h15 Ride	12h30-13h15 Aqua Gym	12h30-13h15 Boxe & Run			12h30-13h15 Aqua Bike Training	12h30-13h30 Hyrox			12h30-13h15 Aqua Minceur
13h00-13h30 100% Fessiers																			

LE BOUSCAT

17h45-18h30 Pump 18h45-19h30 Combat 19h45-20h30 Pilates	17h45-18h30 Boxe & Run 18h45-19h45 Hyrox 19h00-19h45 Ride	17h30-18h15 Aqua Gym 18h30-19h15 Aqua Minceur 19h30-20h15 Aqua Gym	17h45-18h30 Aqua Minceur 18h45-19h30 Aqua Gym 19h45-20h30 Pilates	17h30-18h00 100% Abdos 18h00-18h30 100% Fessiers 18h45-19h30 Circuit Training 19h45-20h30 Pilates	17h45-18h30 Aqua Gym 18h45-19h30 Aqua Bike 19h45-20h30 Pilates	17h45-18h30 Pilates 18h45-19h30 Pump 19h45-20h30 Zumba	17h45-18h30 Aqua Bike 18h45-19h30 Aqua Minceur 19h45-20h30 Ride	17h45-18h30 Aqua Bike 18h45-19h30 Aqua Minceur 19h45-20h30 Ride	18h00-18h45 Ride 18h00-18h45 Aqua Minceur 19h00-19h45 Pilates 19h00-19h45 Aqua Running										
SAMEDI 10h30-11h15 Ride 11h30-12h15 Body Sculpt 12h30-13h15 Aqua Minceur										DIMANCHE 10h15-11h00 Aqua Bike 11h15-12h00 Aqua Gym									
ELEVATE PREMIUM FITNESS CLUB																			
COURS DE MUSCULAIRE COURS DE BIEN-ÊTRE COURS DE CARDIO COURS DE DANSE HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI08h30 - 21h30 SAMEDI10h00 - 18h00 DIMANCHE10h00 - 14h00																			