[PLANNING 2025-2026]

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

LUNDI

TRAINING ZONE | TRX ZONE | REFORMER ZONE | AQUA ZONE

- 09h30-10h15 Pilates
- 09h30-10h15 Aqua Gym
- 10h30-11h15 Gym Trad
- 10h30-11h15 AquaMinceur
- 11h30-12h15 Reformer
- 12h30-13h15 Pump
- 12h30-13h15 Reformer
- 12h30-13h15 Aqua Boxing

MARDI

TRAINING ZONE | TRX ZONE | REFORMER ZONE | AQUA ZONE

- 09h30-10h15 Core Training
- 09h30-10h15 AquaMinceur
- 10h30-11h30 Yoga
- 10h30-11h15 Aqua Bike
- 12h30-13h15 Ride
- 12h30-13h15 AquaMinceur

MERCREDI

TRAINING ZONE | TRX ZONE | REFORMER ZONE | AQUA ZONE

- 09h30-10h15 Gym Trad
- 09h30-10h15 Aqua Gym
- 10h00-10h45 Reformer
- 10h30-11h15 Pilates
- 10h30-11h15 AquaMinceur
- 12h30-13h15 Pilates
- 12h30-13h15 Aqua Gym

JEUDI

TRAINING ZONE | TRX ZONE | REFORMER ZONE | AQUA ZONE

- 09h30-10h15 Flow
- 09h30-10h15 Aqua Bike
- 10h30-11h00 100% Abdos
- 10h30-11h15 Aqua Gym
- 12h30-13h00 HIIT
- 12h30-13h15 Aqua Bike
- 13h00-13h30 100% Fessiers

VENDREDI

TRAINING ZONE | TRX ZONE | REFORMER ZONE | AQUA ZONE

- 09h30-10h15 Core Training
- 09h30-10h15 AquaMinceur
- 10h30-11h15 Stretch
- 10h30-11h15 Aqua Bike
- 12h30-13h15 Flow
- 12h30-13h15 Aqua Gym

ST AUGUSTIN

- 17h30-18h00 100% Abdos
- 17h45-18h30 Aqua Boxing
- 18h00-18h30 100% Fessiers
- 18h15-19h00 Reformer
- 18h45-19h30 Flow
- 18h45-19h30 Aqua Minceur
- 19h15-20h00 Reformer
- 19h45-20h30 Attack
- 19h45-20h30 Aqua Bike

- 17h30-18h00 HIIT
- 17h45-18h30 Aqua Gym
- 18h15-19h00 Pilates
- 18h30-19h15 Reformer
- 18h45-19h30 Aqua Bike
- 19h00-19h30 100% Fessiers
- 19h30-20h15 Reformer
- 19h45-20h30 Ride
- 19h45-20h30 AquaMinceur

- 17h45-18h30 Pump
- 17h30-18h15 Aqua Minceur
- 17h30-18h15 Ride
- 17h45-18h30 Aqua Bike
- 18h00-18h45 Reformer
- 18h45-19h30 Ride
- 18h45-19h30 Reformer
- 18h30-19h15 Aqua Bike
- 18h30-19h15 Combat
- 18h45-19h30 Aqua Gym
- 19h45-20h45 Yoga
- 19h30-20h15 Aqua Boxing
- 19h30-20h15 Pump
- 19h30-20h15 Reformer

- 17h30-18h15 Pump
- 18h15-19h00 Aqua Boxing
- 18h30-19h15 Ride
- 19h15-20h00 Aqua Gym
- 19h30-20h15 Flow

SAMEDI

- 10h30-11h15 AquaMinceur
- 11h30-12h15 HIIT
- 12h30-13h00 100% Fessiers

DIMANCHE

- 10h30-11h15 Aqua Gym
- 11h30-12h15 Aqua Bike
- 12h30-13h15 Core Training

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI	08h30 - 21h30
SAMEDI	10h00 - 18h00
DIMANCHE	10h00 - 14h00

COURS DE MUSCULAIRE | COURS BIEN-ÊTRE | COURS CARDIO | COURS DE DANSE

ELEVATE PREMIUM FITNESS CLUB