

PLANNING DU 5 JANVIER 2026 AU 5 JUILLET 2026

Réserve OBLIGATOIRE sur l'application

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

BASSIN À FLOT

BODY&MIND ZONE	Boxe & Run Zone	RIDE ZONE	TRX ZONE	BODY&MIND ZONE	Boxe & Run Zone	RIDE ZONE	TRX ZONE	BODY&MIND ZONE	Boxe & Run Zone	RIDE ZONE	TRX ZONE	BODY&MIND ZONE	Boxe & Run Zone	RIDE ZONE	TRX ZONE
	18h15-18h45 Hyrox Flash		18h00-18h45 Reformer	18h00-18h45 Yoga	18h00-18h45 Boxe & Run		18h00-18h45 Reformer	18h00-18h30 TRX	18h15-19h00 Boxe & Run		18h45-19h30 Reformer	18h00-18h45 Booty Shape		18h30-19h00 Cycle	18h00-18h45 Reformer
19h00-19h30 100% Abdos	19h00-19h45 Boxe & Run		19h00-19h45 Reformer	19h00-19h30 Booty Shape		19h00-19h30 Cycle						19h00-20h00 Yoga		19h15-20h00 Boxe & Run	19h00-19h30 TRX
19h30-20h15 Pilates				19h30-20h00 Stretching	19h45-20h15 Hyrox Flash			19h15-20h00 Pilates		19h15-19h45 Cycle					19h30-20h00 Stretching
	20h00-20h30 Hyrox Flash														
				SAMEDI								DIMANCHE			
HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU DIMANCHE 06h00 - 23h00 COURS DE MUSCULAIRE COURS BIEN-ETRE COURS CARDIO															
				10h15-10h45 100% Abdos	11h00-11h45 Boxe & Run							11h15-11h45 Stretching		10h15-11h00 Cycle XL	