

PLANNING DU 5 JANVIER 2026 AU 5 JUILLET 2026

Réservation **OBLIGATOIRE** sur l'application

LUNDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
			07h30-08h30 Hyrox
10h15-11h00 Gym Trad	11h00-11h45 Pilates	11h00-11h30 100% Abdos	
12h30-13h15 Boxe & Row	12h15-12h45 Booty Shape	12h45-13h15 Cycle	12h30-13h30 Wod Gym

MARDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
	09h00-10h15 Gym Globale		
10h30-11h15 Reformer	11h15-12h00 Stretching	10h15-11h00 Ride	
12h45-13h30 Pump	12h30-13h15 Reformer		12h30-13h30 Wod Team

MERCREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
07h30-08h15 Boxe & Row	10h15-11h00 Core Training		
11h00-11h45 Pilates		12h15-12h45 Cycle	
12h30-13h15 Boxe & Row	13h00-13h30 TRX		12h30-13h30 Wod Haltéro

JEUDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
			07h30-08h30 Hyrox
09h00-10h15 Gym Globale	10h15-11h00 Pilates		
11h00-12h00 Yoga	11h15-12h00 Reformer		
12h45-13h15 Upper Body	12h45-13h30 Reformer		12h30-13h30 Hyrox

VENDREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
	10h00-10h45 Gym Trad		
	11h00-11h30 Stretching		
	12h00-12h30 TRX	12h30-13h15 Ride	12h30-13h30 Wod Renfo

CHARTRONS

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
18h00-18h30 Upper Body	17h45-18h30 Reformer		17h30-18h15 Hyrox
18h45-19h30 Attack	18h45-19h15 TRX	18h30-19h15 Ride	18h15-19h00 Wod Gym
19h30-20h15 Boxe & Row	19h15-20h15 Pilates	19h30-20h00 Cycle	19h00-19h45 Hyrox

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
18h00-18h30 Booty Shape	18h00-18h45 Reformer		17h30-18h15 Wod Team
18h30-19h15 Boxe & Row	19h00-19h30 100% Abdos	18h15-19h00 Ride	18h15-19h00 Hyrox
19h15-20h00 Pump	19h30-20h30 Yoga	19h30-20h15 Ride	19h00-19h45 Wod Team

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
18h00-18h45 Pump	18h00-18h30 TRX		17h30-18h15 Hyrox
19h00-19h30 Athletyx	18h30-19h00 Abdos de Gasquet		18h15-19h00 Hyrox
19h30-20h00 Booty Shape	19h00-20h00 Pilates	19h15-19h45 Cycle	19h00-19h45 Hyrox

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
18h00-18h30 Booty Shape	18h00-18h45 Reformer		17h30-18h15 Wod Cardio
18h30-19h15 Boxe & Row	19h00-20h00 Pilates		18h15-19h00 Hyrox
19h30-20h15 Step		19h30-20h15 Ride	19h00-19h45 Wod Cardio

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	HYBRID ZONE
18h00-18h45 Boxe & Row	18h00-18h45 Reformer		17h30-18h15 Wod Renfo
19h00-19h30 Upper Body	19h00-19h30 TRX		18h15-19h00 Hyrox
	19h30-20h00 Stretching		19h00-19h45 Hyrox

SAMEDI

10h15-11h00
Core Training
11h15-12h00
Pump
12h15-12h45
Stretching

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI	08h30 - 21h30
SAMEDI	10h00 - 18h00
DIMANCHE	10h00 - 14h00
COURS DE MUSCULAIRE	COURS DE BIEN-ÊTRE
COURS DE CARDIO	COURS DE DANSE

DIMANCHE

10h30-11h00
100% Abdos
11h15-12h00
Global Shape

12h15-13h00
Ride