PLANNING DU 5 JANVIER 2026 AU 5 JUILLET 2026

Réservation OBLIGATOIRE sur l'application

SAINT-GENES

LUNDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
10h00-10h45 Flow			09h00-09h45 Aqua Gym	
			11h00-11h45 Aqua Boxing	
	12h15-13h00 Reformer	12h15-12h45 Ride 30'	13h00-13h45 Aqua Bike	12h30-13h30 HYROX

MARDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
10h00-11h00 Yoga	10h00-10h45 Reformer		09h00-09h45 Aqua Bike	
			11h00-11h45 Aqua Gym	
12h15-13h15 Pilates	12h30-13h00 TRX			12h30-13h30 HYROX

MERCREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
10h00-10h30 Booty Shape				
10h30-11h15 Stretching				
			11h00-11h45 Aqua Boxing	
12h15-13h00 Body Shape	12h00-12h30 TRX		12h45-13h30 Aqua Gym	12h30-13h15 Boxe & Row

JEUDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
10h00-10h45 Power Flow	09h00-09h45 Reformer		09h00-09h45 Aqua Gym	
			11h00-11h45 Aqua Bike	
12h30-13h15 Athletyx	12h15-13h00 Reformer			12h30-13h30 HYROX

VENDREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
10h00-10h45 Body Sculpt				
			11h00-11h45 Aqua Minceur	
			12h00-12h45 Aqua Gym	
12h30-13h15 Flow				12h45-13h30 Boxe & Row

LUNDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
				17h15-18h00 Boxe & Row
			17h30-18h15 Aqua Minceur	
17h45-18h15 Booty Shape				
				18h00-18h45 WOD Renfo
18h15-19h00 Flow	18h15-19h00 Reformer	18h30-19h15 Ride		
				18h45-19h30 WOD Renfo
19h00-19h45 Athletyx	19h00-19h45 Reformer			
			19h30-20h15 Aqua Bike	19h30-20h15 Hyrox
19h45-20h30 Pilates				

MARDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
17h45-18h15 100% Abdos	17h30-18h00 TRX		17h30-18h15 Aqua Power	
				18h00-19h00 HYROX
18h15-19h00 Pilates	18h15-19h00 Reformer		18h30-19h15 Aqua Boxe & Bike	
19h15-19h45 Attack 30'	19h00-19h45 Reformer	19h30-20h00 Ride 30'		19h00- 20h00 HYROX
				20h00-20h45 WOD Gym | Haltéro

MERCREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
17h30-18h15 Pilates	17h30-18h00 TRX		17h30-18h15 Aqua Bike	
				18h00-18h45 Hyrox
18h15-18h45 Upper Body	18h15-19h00 Reformer	18h30-19h15 Ride	18h30-19h15 Aqua Power	
19h00-19h45 Zumba	19h00-19h45 Reformer			18h45-19h45 WOD
			19h30-20h15 Aqua Gym	19h45-20h30 Hyrox
19h45-20h30 Step				

JEUDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
17h30-18h00 Booty Shape	17h15-18h00 Reformer		17h15-18h00 Aqua Gym	
18h00-19h00 Yoga				18h00-19h00 HYROX
	18h15-19h00 Reformer		18h15-19h00 Aqua Bike	
19h15-20h00 Zumba	19h15-20h00 Reformer	19h15-20h00 Ride		19h15-20h00 Boxe & Row
20h00-20h30 Stretching				

VENDREDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
17h30-18h15 Pilates				
			18h15-19h00 Aqua Gym	
18h30-19h15 Combat	18h30-19h15 Reformer			
			19h15-20h00 Aqua Bike	
19h30-20h15 Pump				20h00-20h45 Boxe & Row

SAMEDI

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
			10h15-11h00 Aqua Gym	
11h15-11h45 Booty Shape				
11h45-12h15 Stretching				
			12h30-13h15 Aqua Bike	

DIMANCHE

TRAINING ZONE	BODY&MIND ZONE	RIDE ZONE	AQUA ZONE	HYBRID ZONE
			10h15-11h00 Aqua Bike	
			11h15-12h00 Aqua Gym	
12h15-13h00 Body Shape				

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