


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H45 - 10H30 BODY SCULPT	9H30 - 10H15 GYM DOUCE	9H30 - 10H15 GYM DOUCE		9H30 - 10H15 GYM DOUCE	9H30 - 10H00 100% ABDOS
10H30 - 11H15 LES MILLS BODYBALANCE	10H30 - 11H15 STRETCHING	10H30 - 11H15 PILATES		10H30 - 11H15 STRETCHING	10H15 - 11H15 LES MILLS BODYPUMP
12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 LES MILLS sprint CIRCUIT FIT	12H30 - 13H15 HYROX *	12H30 - 13H00 BODY SCULPT	12H30 - 13H00 HIIT BIKE	
17H45 - 18H30 C.A.F	17H45 - 18H30 STEP	17H45 - 18H30 BODY SCULPT	17H45 - 18H30 LES MILLS DANCE	17H45 - 18H30 C.A.F	
18H30 - 19H15 LES MILLS RPM CROSS TRAINING LES MILLS BODYPUMP	18H30 - 19H15 LES MILLS BODYCOMBAT PILATES	18H30 - 19H15 LES MILLS BODYBALANCE CROSS TRAINING LES MILLS sprint	18H30 - 19H15 LES MILLS BODYPUMP	18H30 - 19H15 HYROX *	
19H30 - 20H15 LES MILLS BODYJAM	19H15 - 20H00 HYROX * 19H30 - 20H15 C.A.F	19H30 - 20H30 LES MILLS BODYJAM	19H00 - 19H45 CROSS TRAINING 19H30 - 20H15 LES MILLS BODYCOMBAT	19H30 - 20H15 	

Essential
= 19 cours

Premium
= 35 cours

La durée effective des cours est de 30 à 45 minutes.

Après 5 minutes de retard, l'accès aux cours peut-être refusée pas mesure de sécurité.

*Hyrox = réservé aux abonnements Hyrox Training ou en option avec l'abonnement Fitness Premium.