

# COURS LIVE

AVEC UN COACH

MATIN

**LUNDI**

9H00 - 9H45  
**C.A.F**

10H00 - 10H45  
**PILATES**

**MARDI**

9H00 - 9h45  
**CROSS TRAINING**

10H00 - 10H45  
**RPM**

**MERCREDI**

9H00 - 9h45  
**PILATES**

10H00 - 10H45  
**LESMILLS CORE**

**JEUDI**

8H45 - 9H45  
**YOGA**

10H00 - 10H45  
**BODYSculpt**

**VENDREDI**

9H00 - 9H45  
**BODYPUMP**

10H00 - 10H45  
**BODYBALANCE**

**SAMEDI**

10H00 - 10H45  
**BODYPUMP**

11H00 - 11H45  
**RPM**

MIDI

12H15 - 13H00  
**BOXE TRAINING**

12H30 - 13H15  
**BODYPUMP**

12H30 - 13H15  
**LESMILLS CORE**

12H30 - 13H00  
**SPRINT**

12H30 - 13H15  
**BODYPUMP**

12H30 - 13H15  
**CROSS TRAINING**

12H15 - 13H00  
**BOXE TRAINING**

12H30 - 13H00  
**GRIT**

12H15 - 13H00  
**RPM**

12H30 - 13H15  
**CROSS TRAINING**

APRÈS-MIDI

18H00 - 18H30  
**GRIT**

18H15 - 19H00  
**BOXE TRAINING**

18H30 - 19H15  
**BODYPUMP**

18H45 - 19H30  
**RPM**

19H15 - 20H00  
**SAC DE FRAPPE**

19H30 - 20H15  
**BODYBALANCE**

18H00 - 18H45  
**LESMILLS CORE**

18H00 - 18H45  
**RPM**

19H00 - 19H45  
**CROSS TRAINING**

19H00 - 19H45  
**BODYCOMBAT**

20H00 - 21H00  
**YOGA**

18H00 - 18H45  
**BODYPUMP**

18H00 - 18H45  
**CROSS TRAINING**

19H00 - 19H45  
**PILATES**

19H00 - 19H45  
**RPM**

20H00 - 20H30  
**ABDOS FESSIER**

18H00 - 18H30  
**SPRINT**

18H00 - 18H45  
**STEP**

18H45 - 19H30  
**CROSS TRAINING**

19H00 - 19H45  
**BODYSculpt**

20H00 - 20H45  
**ZUMBA**

17H00 - 17H45  
**C.A.F.**

18H00 - 18H45  
**PILATES**

18H00 - 18H45  
**BOXE TRAINING**

19H00 - 19H45  
**SAC DE FRAPPE**

Scannez-moi !





# COURS VIDÉO

DEVANT ÉCRAN GÉANT

## LUNDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 YOGA
08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 12H00 BODYATTACK
09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYPUMP
10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYBALANCE
11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYCOMBAT
12H15 - 13H00 RPM	21H00 - 21H45 C.A.F
13H15 - 14H00 RPM	
14H15 - 15H00 RPM	
15H15 - 16H00 RPM	
16H15 - 17H00 RPM	
17H15 - 18H00 RPM	
19H30 - 20H15 RPM	
20H30 - 21H15 RPM	

## MARDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODYBALANCE
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 C.A.F
08H15 - 09H00 RPM	09H00 - 09H45 BODYPUMP
11H15 - 12H00 RPM	10H00 - 10H45 LES MILLS DANCE
14H15 - 15H00 RPM	11H15 - 12H00 PILATES
15H15 - 16H00 RPM	14H15 - 14H45 100% ABDOS
16H15 - 17H00 RPM	15H15 - 16H00 CROSS TRAINING
19H15 - 20H00 RPM	16H15 - 17H00 LES MILLS DANCE
20H15 - 21H00 RPM	21H15 - 22H00 BODYPUMP
21H15 - 22H00 RPM	

## MERCREDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS
07H15 - 8h00 RPM	07H15 - 08H00 LES MILLS DANCE
08H15 - 09h00 RPM	08H15 - 08H45 STRETCHING
09H15 - 10H00 RPM	11H15 - 12H00 C.A.F
10H15 - 11H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYPUMP
11H15 - 12H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYATTACK
12H15 - 13H00 RPM	16H15 - 17H00 YOGA
13H15 - 14H00 RPM	21H00 - 21H45 BODYPUMP
14H15 - 15H00 RPM	
15H15 - 16H00 RPM	
16H15 - 17H00 RPM	
17H15 - 18H00 RPM	
18H15 - 18H45 RPM	
20H00 - 20H45 RPM	
21H00 - 21H45 RPM	

## JEUDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 C.A.F
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYCOMBAT
08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 11H45 100% ABDOS
09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 YOGA
10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYPUMP
11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYATTACK
12H15 - 13H00 RPM	21H00 - 21H30 100 % ABDOS
13H15 - 14H00 RPM	
14H15 - 15H00 RPM	
15H15 - 16H00 RPM	
16H15 - 17H00 RPM	
17H15 - 17H45 RPM	
19H00 - 19H45 RPM	
20H15 - 21H00 RPM	
21H15 - 22H00 RPM	

## VENDREDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 LES MILLS DANCE
07H15 - 8H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYATTACK
08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 12H00 LES MILLS DANCE
09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYCOMBAT
10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYPUMP
11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 16H45 STRETCHING
13H15 - 14H00 RPM	19H00 - 19H45 BODYBALANCE
14H15 - 15H00 RPM	20H15 - 21H00 BODYPUMP
15H15 - 16H00 RPM	21H15 - 21H45 100% ABDOS
16H15 - 17H00 RPM	
17H15 - 18H00 RPM	
18H15 - 19H00 RPM	
19H15 - 20H00 RPM	
20H15 - 21H00 RPM	
21H15 - 22H00 RPM	

## SAMEDI

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 LES MILLS DANCE
08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 09H00 CROSS TRAINING
09H15 - 10H00 RPM	11H00 - 11H45 BODYCOMBAT
10H15 - 10H45 RPM	12H15 - 13H00 C.A.F
12H15 - 13H00 RPM	13H15 - 14H00 CROSS TRAINING
13H15 - 14H00 RPM	14H15 - 14H45 STRETCHING
14H15 - 15H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYCOMBAT
15H15 - 16H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYPUMP
16H15 - 17H00 RPM	17H15 - 18H00 LES MILLS DANCE
17H15 - 18H00 RPM	18H15 - 19H00 CROSS TRAINING
18H15 - 19H00 RPM	19H15 - 20H00 BODYATTACK
19H15 - 20H00 RPM	20H15 - 20H45 100 % ABDOS
20H15 - 21H00 RPM	21H15 - 22H00 YOGA
21H15 - 22H00 RPM	

## DIMANCHE

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODYATTACK
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYPUMP
08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 09H00 BODYBALANCE
09H15 - 10H00 RPM	09H15 - 10H00 CROSS TRAINING
10H15 - 11H00 RPM	10H15 - 11H00 YOGA
11H15 - 12H00 RPM	11H15 - 12H00 BODYCOMBAT
12H15 - 13H00 RPM	12H15 - 12H45 100 % ABDOS
13H15 - 14H00 RPM	13H15 - 14H00 LES MILLS DANCE
14H15 - 15H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYATTACK
15H15 - 16H00 RPM	15H15 - 16H00 CROSSTRaining
16H15 - 17H00 RPM	16H15 - 17H00 PILATES
17H15 - 18H00 RPM	17H15 - 18H00 LES MILLS DANCE
18H15 - 19H00 RPM	18H15 - 19H00 BODYPUMP
19H15 - 20H00 RPM	19H15 - 20H00 C.A.F
20H15 - 21H00 RPM	20H15 - 21H00 BODYBALANCE
21H15 - 22H00 RPM	