

COURS LIVE

AVEC UN COACH

MATIN

LUNDI

9H00 - 9H45 CAF
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

BOXE TRAINING

LESMILLS CORE

BODYPUMP

BOXE TRAINING

RPM

BODYPUMP

SPRINT

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING

GRIT

LESMILLS CORE

BODYPUMP

SPRINT

C.A.F.

BOXE TRAINING

RPM

STEP

PILATES

BODYPUMP

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING

BOXE TRAINING

RPM

BODYCOMBAT

BODYSCULPT

SAC DE FRAPPE

SAC DE FRAPPE

YOGA

ABDOS FESSIER

ZUMBA

APRÈS-MIDI

Scanner-moi !



COURS VIDÉO

DEVANT ÉCRAN GÉANT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODYBALANCE	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 C.A.F	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 LESMILLS DANCE	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 06H45 100% ABDOS	06H15 - 07H00 RPM	06H15 - 07H00 BODYATTACK
07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 YOGA	07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 C.A.F	07H15 - 8H00 RPM	07H15 - 08H00 LESMILLS DANCE	07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYCOMBAT	07H15 - 8H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYATTACK	07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 LESMILLS DANCE	07H15 - 08H00 RPM	07H15 - 08H00 BODYPUMP
08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 12H00 BODYATTACK	08H15 - 09H00 RPM	09H00 - 09H45 BODYPUMP	08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 08H45 STRETCHING	08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 11H45 100% ABDOS	08H15 - 09H00 RPM	11H15 - 12H00 LESMILLS DANCE	08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 09H00 CROSS TRAINING	08H15 - 09H00 RPM	08H15 - 09H00 BODYBALANCE
09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYPUMP	11H15 - 12H00 RPM	10H00 - 10H45 LESMILLS DANCE	09H15 - 10H00 RPM	11H15 - 12H00 C.A.F	09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 YOGA	09H15 - 10H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYCOMBAT	09H15 - 10H00 RPM	11H00 - 11H45 BODYCOMBAT	09H15 - 10H00 RPM	09H15 - 10H00 CROSS TRAINING
10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYBALANCE	14H15 - 15H00 RPM	11H15 - 12H00 PILATES	10H15 - 11H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYPUMP	10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYPUMP	10H15 - 11H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYPUMP	10H15 - 10H45 RPM	12H15 - 13H00 C.A.F	10H15 - 11H00 RPM	10H15 - 11H00 YOGA
11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYCOMBAT	15H15 - 16H00 RPM	14H15 - 14H45 100% ABDOS	11H15 - 12H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYATTACK	11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYATTACK	11H15 - 12H00 RPM	16H15 - 16H45 STRETCHING	12H15 - 13H00 RPM	13H15 - 14H00 CROSS TRAINING	11H15 - 12H00 RPM	11H15 - 12H00 BODYCOMBAT
12H15 - 13H00 RPM	21H00 - 21H45 C.A.F	16H15 - 17H00 RPM	15H15 - 16H00 CROSS TRAINING	12H15 - 13H00 RPM	16H15 - 17H00 YOGA	12H15 - 13H00 RPM	21H00 - 21H30 100 % ABDOS	13H15 - 14H00 RPM	19H00 - 19H45 BODYBALANCE	13H15 - 14H00 RPM	14H15 - 14H45 STRETCHING	12H15 - 13H00 RPM	12H15 - 12H45 100 % ABDOS
13H15 - 14H00 RPM		19H15 - 20H00 RPM	16H15 - 17H00 LESMILLS DANCE	13H15 - 14H00 RPM	21H00 - 21H45 BODYPUMP	13H15 - 14H00 RPM		14H15 - 15H00 RPM	20H15 - 21H00 BODYPUMP	14H15 - 15H00 RPM	15H15 - 16H00 BODYCOMBAT	13H15 - 14H00 RPM	13H15 - 14H00 LESMILLS DANCE
14H15 - 15H00 RPM		20H15 - 21H00 RPM	21H15 - 22H00 BODYPUMP	14H15 - 15H00 RPM		14H15 - 15H00 RPM		15H15 - 16H00 RPM	21H15 - 21H45 100% ABDOS	15H15 - 16H00 RPM	16H15 - 17H00 BODYPUMP	14H15 - 15H00 RPM	14H15 - 15H00 BODYATTACK
15H15 - 16H00 RPM		21H15 - 22H00 RPM		15H15 - 16H00 RPM		15H15 - 16H00 RPM		16H15 - 17H00 RPM		16H15 - 17H00 RPM	17H15 - 18H00 LESMILLS DANCE	15H15 - 16H00 RPM	15H15 - 16H00 CROSSTRAINING
16H15 - 17H00 RPM			16H15 - 17H00 RPM		16H15 - 17H00 RPM		17H15 - 18H00 RPM		17H15 - 18H00 RPM	18H15 - 19H00 CROSS TRAINING	16H15 - 17H00 RPM	16H15 - 17H00 PILATES	
17H15 - 18H00 RPM			17H15 - 18H00 RPM		17H15 - 17H45 RPM		18H15 - 19H00 RPM		18H15 - 19H00 RPM	19H15 - 20H00 BODYATTACK	17H15 - 18H00 RPM	17H15 - 18H00 LESMILLS DANCE	
19H30 - 20H15 RPM			18H15 - 18H45 RPM		19H00 - 19H45 RPM		19H15 - 20H00 RPM		19H15 - 20H00 RPM	19H15 - 20H45 100 % ABDOS	18H15 - 19H00 RPM	18H15 - 19H00 BODYPUMP	
20H30 - 21H15 RPM			20H00 - 20H45 RPM		20H15 - 21H00 RPM		20H15 - 21H00 RPM		20H15 - 21H00 RPM	21H15 - 22H00 YOGA	19H15 - 20H00 RPM	19H15 - 20H00 C.A.F	
			21H00- 21H45 RPM		21H15 - 22H00 RPM		21H15 - 22H00 RPM		21H15 - 22H00 RPM		20H15 - 21H00 RPM	20H15 - 21H00 BODYBALANCE	
											21H15 - 22H00 RPM		