

TERRESTRE

LUNDI

10 H 10 RENFO CARDIO
17 H 30 LESMILLS CORE
18 H 05 BODYATTACK 45'
18 H 05 GRIT ATHLETIQUE
18 H 05 STRETCHING

18 H 35 CROSS TRAINING
18 H 40 BODYCOMBAT 30'
19 H 10 BODYJAM
19 H 15 BODYPUMP 45'

MARDI

09 H 30 LESMILLS SHAPES
10 H 10 ABDOS-FESSIERS 45'
11 H 15 LESMILLS DANCE
12 H 15 GLOBALE DETENTE

17 H 30 LESMILLS SHAPES
18 H 05 BODYPUMP
19 H 10 BODYSTEP

MERCREDI

09 H 05 PILATES
09 H 35 LESMILLS CORE
10 H 10 YOGA
11 H 15 STRETCHING
17 H 30 ABDOS-FESSIERS 30'
17 H 30 BODYCOMBAT 30'

18 H 05 LESMILLS DANCE
18 H 05 FUNCTIONAL STRENGTH
18 H 05 HBX BOXING
18 H 35 GRIT CARDIO
19 H 00 BODYBALANCE 45'
19 H 10 STEP FREESTYLE

JEUDI

10 H 10 RENFO MUSCU
11 H 15 SWISS BALL
17 H 50 BODYJAM 45'
18 H 05 HBX BOXING
18 H 35 BODYPUMP 30'
18 H 35 BODYBALANCE

VENDREDI

09 H 05 PILATES
10 H 10 STRETCHING
11 H 15 ABDOS AUTREMENT
17 H 30 GRIT FORCE
18 H 25 KICK POWER
19 H 35 ZUMBA

SAMEDI

09 H 05 PILATES
09 H 05 BODYBALANCE
10 H 00 HBX BOXING
10 H 15 STRENGTH DEVELOPMENT
10 H 35 CROSS TRAINING
11 H 10 STEP
11 H 15 PILATES
12 H 10 ABDOS-FESSIERS

DIMANCHE

09 H 30 LESMILLS CORE
10 H 05 GRIT CARDIO
10 H 55 BODYPUMP

AQUATIQUE

LUNDI

08 H 45 **AQUAGYM**
10 H 00 **AQUADYNAMIC**
11 H 00 **AQUAGYM**

18 H 15 **AQUAGYM 30'**
18 H 50 **AQUADYNAMIC**

MARDI

09 H 00 **AQUAGYM**
10 H 00 **RENFO AQUA**

11 H 10 **AQUAGYM**
17 H 30 **AQUAWORK**

MERCREDI

10 H 00 **RENFO AQUA**
11 H 00 **AQUAGYM**

18 H 00 **AQUADYNAMIC 30'**
18 H 35 **AQUAGYM**

JEUDI

08 H 45 **AQUAGYM**
09 H 35 **RENFO AQUA**
11 H 15 **AQUADYNAMIC**

17 H 30 **AQUAWORK 30'**
18 H 05 **AQUACOMBAT 30'**

VENDREDI

09 H 00 **RENFO AQUA**
11 H 15 **AQUAGYM**

SAMEDI

13 H 30 **AQUAGYM**

CYCLING

LUNDI

09 H 05 THE TRIP
18 H 05 RPM XL

MARDI

09 H 30 SPRINT VIRTUEL
10 H 10 RPM VIRTUEL
17 H 30 THE TRIP 30'
18 H 05 RPM

MERCREDI

09 H 00 SPRINT
10 H 10 RPM
11 H 15 RPM VIRTUEL
18 H 05 RPM
19 H 10 RPM VIRTUEL

JEUDI

09 H 30 RPM VIRTUEL
10 H 10 RPM VIRTUEL
18 H 35 SPRINT
19 H 15 RPM 30'

VENDREDI

09 H 30 SPRINT
10 H 10 RPM XL
18 H 05 RPM

DIMANCHE

09 H 30 SPRINT
10 H 10 RPM
11 H 15 THE TRIP

JUNIOR

LUNDI

16 H 45 NATATION 1
17 H 30 NATATION 2

MERCREDI

13 H 30 NATATION 1
14 H 15 NATATION 2
14 H 15 VITAL MOVE 4-6 ANS
15 H 15 VITAL MOVE 7-12 ANS
15 H 15 NATATION 1
15 H 45 NATATION 1
16 H 15 NATATION 3
16 H 15 BABYSTEP
16 H 15 VITAL MOVE 4-6 ANS

JEUDI

16 H 45 NATATION 1

VENDREDI

16 H 45 BABYMOVE
17 H 30 BÉBÉS NAGEURS 24-48 MOIS
18 H 05 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS

SAMEDI

08 H 05 BÉBÉS NAGEURS 4-11 MOIS
08 H 40 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS
09 H 15 BÉBÉS NAGEURS 24-36 MOIS
09 H 50 BÉBÉS NAGEURS 37-48 MOIS
10 H 30 NATATION 3

10 H 30 VITAL MOVE 4-6 ANS
11 H 25 NATATION 1
11 H 30 VITAL MOVE 7-12 ANS
12 H 00 NATATION 1
12 H 35 NATATION 2

DIMANCHE

08 H 05 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS
08 H 40 BÉBÉS NAGEURS 24-36 MOIS
09 H 15 BÉBÉS NAGEURS 37-48 MOIS
09 H 55 BABYMOVE
09 H 55 BÉBÉS NAGEURS 4-11 MOIS

10 H 30 BABYMOVE
10 H 30 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS
11 H 10 BÉBÉS NAGEURS 24-36 MOIS
11 H 45 NATATION 1
12 H 20 NATATION 2/3