

TERRESTRE

LUNDI

10 H 10 RENFO CARDIO
11 H 15 BODYBALANCE
17 H 30 LESMILLS CORE
18 H 05 BODYATTACK (30')
18 H 05 HBX BOXING

18 H 35 CROSS TRAINING
18 H 40 BODYCOMBAT (30')
18 H 45 GLOBALE DETENTE
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')
18 H 05 LESMILLS DANCE

18 H 05 FUNCTIONAL STRENGTH (45')
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 ABDOS AUTREMENT
11 H 15 GLOBALE DETENTE
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 (45')
10 H 35 CROSS TRAINING
11 H 15 BODYSTEP
11 H 15 PILATES

DIMANCHE

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

CYCLING

LUNDI

09 H 05 RPM
11 H 15 THE TRIP
18 H 05 RPM XL

MERCREDI

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

VENDREDI

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

MARDI

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

JEUDI

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

DIMANCHE

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

AQUATIQUE

LUNDI

09 H 05 AQUAGYM
10 H 10 AQUADYNAMIC
11 H 15 AQUAGYM

18 H 15 AQUADYNAMIC
19 H 10 AQUATONUS (30')
19 H 50 AQUABODYBIKE (30')

MARDI

09 H 05 AQUAGYM
10 H 10 AQUATONUS
11 H 15 AQUAGYM

18 H 05 AQUABODYBIKE
19 H 00 AQUAGYM

MERCREDI

10 H 10 AQUAGYM
11 H 15 AQUAWORK

17 H 30 AQUACOMBAT
18 H 05 AQUADYNAMIC

JEUDI

10 H 10 AQUAGYM
11 H 15 AQUABODYBIKE

17 H 40 AQUACOMBAT
18 H 15 AQUAWORK (30')
19 H 10 AQUABODYBIKE

VENDREDI

10 H 10 AQUAGYM
11 H 15 RENFO AQUA

16 H 30 AQUAGYM

SAMEDI

13 H 20 AQUAGYM
14 H 05 AQUABIKE

DIMANCHE

13 H 15 AQUACOMBAT

JUNIOR

LUNDI

16 H 45 NATATION 1
17 H 30 NATATION 2

MERCREDI

13 H 25 NATATION 1 (30')
14 H 00 NATATION 2
14 H 00 VITAL MOVE 4-6 ANS
15 H 00 NATATION 1
15 H 00 VITAL MOVE 7-12 ANS
16 H 00 NATATION 3

JEUDI

16 H 45 NATATION 1

VENDREDI

16 H 45 BABYMOVE
17 H 30 BÉBÉS NAGEURS 24-48 MOIS
17 H 30 BABY MOVE
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 30 NATATION 1
11 H 30 VITAL MOVE 7-12 ANS
12 H 30 NATATION 2

DIMANCHE

08 H 05 BÉBÉS NAGEURS 24-48 MOIS
08 H 40 BÉBÉS NAGEURS 4-11 MOIS
09 H 15 BÉBÉS NAGEURS 24-36 MOIS
09 H 50 BÉBÉS NAGEURS 37-48 MOIS
09 H 55 BABY MOVE

10 H 25 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS
10 H 30 BABY MOVE
11 H 00 BÉBÉS NAGEURS 12-23 MOIS
11 H 35 NATATION 1
12 H 25 NATATION 2/3