

FITNESS

9^h15 (50')
Super abdos-fessiers

10^h15 (60')
Hatha Yoga

12^h30 (45')
Body Pump

9^h15 (45')
Pilates

10^h00 (60')
Body Balance

12^h30 (30')
Super abdos-fessiers
Cross training TRX Ⓢ

13^h (30')
Stretching zen

9^h15 (45')
HBX boxing Ⓢ

10^h15 (60')
Yoga Vinyasa

12^h30 (30')
Fessiers d'acier

13^h (30')
Abdos en béton

9^h15 (45')
Body Pump

10^h15 (45')
Stretching zen

12^h30 (60')
Cross training Ⓢ

12^h30 (45')
Yoga Vinyasa
Running Session Ⓢ Ⓢ
Outdoor

9^h15 (45')
Stretching zen

10^h (50')
Body Sculpt

12^h30 (45')
Body Attack

9^h15 (45')
HBX boxing Ⓢ

10^h15 (45')
Body Pump

11^h15 (30')
Aéro Step/Aéro Cardio

11^h45 (30')
Stretching Zen

9^h30 (45')
Pilates

10^h15 (45')
Super abdos-fessiers

11^h00 (45')
Body Balance

LUNDI

18^h (45')
Body Pump

18^h30 (45')
Running Session Ⓢ Ⓢ
Outdoor

19^h00 (30')
Abdos, fessiers & dos

19^h30 (45')
Body Attack

20^h15 (45')
Body Balance
Cross training Ⓢ

MARDI

18^h15 (50')
Yoga Vinyasa

19^h15 (45')
Body Jam

19^h30 (45')
Cross training Ⓢ

20^h15 (45')
Body Pump

MERCREDI

18^h30 (45')
Zumba

19^h15 (45')
Super abdos-fessiers

20^h15 (45')
TRX HIIT Ⓢ

JEUDI

18^h00 (45')
TRX HIIT Ⓢ

18^h45 (45')
HBX boxing Ⓢ

19^h00 (60')
Cross training Ⓢ

19^h30 (45')
Body Pump

20^h15 (45') Ⓢ
Boot Camp

VENDREDI

18^h (45')
Super abdos-fessiers

18^h45 (45')
Body Attack

19^h30 (60')
Body Balance

SAMEDI

17^h (60')
Super abdos-fessiers

18^h (60')
Stretching zen

DIMANCHE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4^{ème} ÉTAGE
- DANSE
- Ⓢ Réservation obligatoire
- Ⓢ Voir planning appli.

Sessions Rameur (15')

LUNDI : 18^h30 (C) / 21^h00 (V)

MARDI : 13^h30 (V) / 16^h30 (V) / 18^h00 (V)

MERCREDI : 18^h00 (V) / 19^h30 (C)

JEUDI : 9^h00 (V) / 12^h00 (V) / 13^h30 (V)

17^h30 (V) / 18^h30 (V) / 20^h00 (V)

SAMEDI : 10^h00 (V) / 11^h00 (V) / 13^h00 (V)

(C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

BIKING

LUNDI

9^h15 (45')
RPM®

11^h30 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
RPM®

18^h15 (45')
SPiVi®

19^h15 (45')
RPM® ✓

21^h15 (30')
SPiVi®

MARDI

7^h15 (45')
SPiVi®

10^h15 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
RPM® ✓

16^h15 (45')
SPiVi®

18^h00 (45')
SPiVi®

18^h45 (45')
RPM®

19^h45 (45')
SPiVi®

MERCREDI

10^h15 (45')
RPM®

12^h30 (45')
SPiVi®

17^h15 (45')
SPiVi®

19^h15 (45')
RPM®

20^h15 (45')
SPiVi®

JEUDI

8^h15 (45')
SPiVi®

9^h15 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
RPM®

18^h15 (45')
RPM®

19^h30 (45')
SPiVi®

20^h30 (45')
SPiVi®

VENDREDI

10^h15 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
RPM®

17^h15 (45')
SPiVi®

18^h00 (45')
SPiVi®

19^h15 (45')
SPiVi®

SAMEDI

10^h15 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
RPM®

17^h15 (45')
SPiVi®

18^h15 (45')
SPiVi®

DIMANCHE

10^h15 (45')
SPiVi®

12^h30 (45')
SPiVi®

17^h15 (45')
SPiVi®

RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE

le Nuage®