

GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2026.4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
GOLD	SILVER	7h30 8h15 Cross Training (Xpress) Allan	8h00 9h00 PILATES Nicolas S.		7h15 8h15 Body Sculpt Allan			
		9h00 10h00 Core Exercises Benjamin	9h00 10h00 PILATES Nicolas S.	9h00 10h00 HATHA YOGA Florence	9h00 10h00 PILATES Evelyne	9h00 10h00 CIRCUIT TRAINING Alexia		
		10h00 11h00 GYM DU DOS Benjamin	10h00 11h00 TAF Alexia	10h00 11h00 SLOW TRAINING Benjamin	10h00 11h00 FITBALL Evelyne	10h00 11h00 YIN YOGA Sofi	10h15 11h15 DEEP STRETCH Rodrigue	10h00 11h00 FITBALL Florian
		11h15 12h00 AQUAMOVE Benjamin	11h15 12h00 AQUASTRETCH Alexia	10h15 11h AQUASTRETCH Ariane		11h00 12h00 BAIN SONORE Sofi		11h00 12h00 HATHA YOGA Stéphanie
		11h00 12h00 QI GONG Thierry	11h15 12h15 HATHA YOGA Sylviane			11h 11h45 AQUAMOVE Alexanne		
		12h00 13h00 TAJI QUAN Thierry	12h30 13h30 MEDITATION Malik		12h30 13h15 AQUABIKE Benjamin	12h15 13h00 MARTIN'S HYBRID Mathis		
		12h30 13h15 AQUABIKE Benjamin	12h30 13h15 AQUAMOVE Ariane	12h30 13h15 AQUA YOGA Malik	12h45 13h45 YOGALATES Sylviane	12h30 13h15 AQUASTRETCH Lucie		
				13h30 14h30 YOGA VINYASA Malik		13h00 14h00 HATHA YOGA Malik		16h00 17h00 FITNESS EDUCATION Florian
	TEA-TIME	14h00 15h00 YIN YOGA Sylviane				14h00 15h00 GYM DOUCE Hélène	17h00 18h00 MARTIN'S HYBRID Allan	
				17h00 18h00 YOGA NIDRA Stéphanie	18h00 19h00 CARDIO BOXING Simon	16h00 17h00 PILATES Jean-Phi	DESCRIPTIF DE NOS COURS COLLECTIFS 	
		18h30 19h30 MARTIN'S HYBRID Pepito	18h00 19h00 CIRCUIT TRAINING Sam	18h00 19h00 BODY SCULPT Rodrigue	18h30 19h15 AQUAMOVE Fiorenza	17h30 18h30 FITBALL Jean-Phi		
		18h30 19h15 AQUAPUNCH Ariane	18h30 19h30 SPINNING Jean-Phi	18h45 19h30 AQUABIKE Massimo	19h00 20h00 SPINNING Jean-Phi	18h30 19h30 STRETCH & RELAX Alexia		
		18h30 19h30 MOBILITY Nicolas H.	18h45 19h30 AQUABIKE Fiorenza	19h 20h ASHTANGA YOGA Julie	19h00 20h00 STRETCH & RELAX Benjamin	18h30 19h30 SPINNING Jean-Phi		
		19h30 20h30 BODY SCULPT Nicolas H.	19h00 20h00 PILATES Marc		19h00 20h00 SOCIAL RUN Simon			
	AFTER-WORK							

RELAX	FLOW	CORE	STRENGTH	SPINNING	AQUA CLASSES
-------	------	------	----------	----------	--------------