GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2026.4.1

MARTIN'S CITY SPA
FITNESS & WELLNESS CLUB
LOUVAIN-LA-NEUVE

GOLD / SILVER / TEA-TIME / AFTER-WORK

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
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 AQUAPUNCH *Ariane*	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*		
13h45 14h30 AQUAMOVE *Alexanne*		13h30 14h30 YOGA VINYASA *Malik*		13h00 14h00 HATHA YOGA *Malik*		16h00 17h00 FITNESS EDUCATION *Florian*
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 *Siméon*	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			

RELAX | FLOW | CORE | STRENGTH | SPINNING | AQUA CLASSES