

GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2026.2

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

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