

Planning **SALLE 1**

Du 07 juillet au 03 Août 2025 - 07/2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H	9h15-10h15 TONIC SCULPT	9h15-10h15 MIX	9h15-10h15 CAF STRETCH	9h-10h PILATES STRETCH	9h15-10h15 GYM SCULPT	9h15-10h BIKE
10H	10h15-11h15 SPÉCIAL DOS	10h30-11h30 GYM DOUCE	10h15-11h GYM STRETCH	10h15-11h SOFT BIKE	10h15-11h STRETCH	10h10-11h ABDOS DOS STRETCH
11H	11h30-12h15 PILATES					11h-11h45 TONIC SCULPT
12H						11h45-12h30 ZUMBA
13H	12h30-13h30 MIX	12h30-13h30 BIKE ABDOS	12h30-13h15 CAF	12h30-13h30 BODY PUMP ABDOS	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h30 STRETCH
14H	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	
15H						
16H						
17H	17h-17h45 CAF	17h-17h45 TONIC SCULPT			17h-18h15 YOGA IYENGAR ★★	
18H	17h50-18h35 MIX	17h45-18h30 CAF	17h45-18h30 PILATES	17h30-18h30 SCULPT & FLOW	18h30-19h15 BODY FIGHT	18h20-19h15 BODY PUMP
19H	18h40-19h25 PILATES	18h35-19h20 BODY PUMP	18h30-19h15 TABATA	18h30-19h15 BODY FIGHT	19h15-20h CAF	19h15-20h STRETCH
20H	19h25-20h10 BIKE	19h25-20h10 MIX	19h20-20h05 BIKE	19h15-20h CAF	19h15-20h STRETCH	
	20h15-21h CIRCUIT TRAINING	20h15-21h BIKE SCULPT ★★	20h10-20h55 BODY FIGHT	20h-20h45 ZUMBA		

Planning **SALLE 2**

Du 07 juillet au 03 Août 2025 - 07/2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H		9h15-9h45 ★ MÉDITATION	9h15-10h30 YOGA IYENGAR DÉBUTANT ★★	9h30-10h30 PILATES		
10H		9h45-11h HATHA YOGA ★	10h30-11h45 YOGA IYENGAR AVANCÉ ★★		10h15-11h PILATES	
11H	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans		11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	
12H						
13H	12h30-13h30 YOGA DYNAMIQUE ★			12h30-13h30 PILATES STRETCH		
14H	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	
15H						
16H						
17H	17h-18h15 SOFT HATHA YOGA ★	17h-18h PILATES		17h15-18h30 HATHA YOGA ★		
18H		18h-19h YOGA DYNAMIQUE ★				
19H		19h-20h15 HATHA YOGA ★				
20H	19h45-21h HATHA YOGA ★					

Planning du 07 juillet au 03 août 2025

★ Sauf du 07 au 12 juillet
★★ Jusqu'au 21 juillet

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H	9h15-10h AQUA GYM	9h30-10h15 AQUA SCULPT	9h15-10h AQUA BIKE	9h30-10h NAT. ADULTE	9h15-10h AQUA MUSIC	9h15-9h45 BB NAGEURS (4-11 H05)
10H	10h-10h45 AQUA MUSIC	10h15-11h AQUA MUSIC	10h05-10h50 AQUA TONIC	10h05-10h50 AQUA MUSIC	10h05-10h50 AQUA BIKE	9h45-10h15 BB NAGEURS (10-13 H05) 10h15-10h45 BB NAGEURS (14-16 H05) 10h45-11h15 BB NAGEURS
11H	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans		11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	11h-12h30 Stages vacances scolaires 3 - 5 ans	11h30-12h15 AQUA MUSIC
12H	12h30-13h15 AQUA MUSIC	12h30-13h15 AQUA BIKE	12h30-13h15 AQUA CIRCUIT	12h30-13h15 AQUA BIKE	12h30-13h15 AQUA MUSIC	12h30-13h15 AQUA BIKE
13H						
14H	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	14h-17h Stages vacances scolaires 6 - 12 ans	
15H						
16H						
17H			17h15-17h45 BB NAGEURS	17h-17h45 AQUA MUSIC		
18H			18h-18h45 AQUA MUSIC	18h30-19h15 AQUA CIRCUIT		
19H	19h-19h45 AQUA BIKE	19h15-20h AQUA MUSIC	19h-19h45 AQUA BIKE	19h20-20h05 AQUA BIKE		
20H	19h50-20h35 AQUA MUSIC	20h05-20h50 AQUA BIKE				

Planning du 07 juillet au 03 août 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H		9h-10h REFORMER			9h15-10h15 PILATES 1-2	
10H	10h15-11h15 PILATES 2	10h-11h PILATES 2	9h30-10h30 PILATES 1-2 10h30-11h30 REFORMER			
11H						11h15-12h15 PILATES 2
12H	12h30-13h30 PILATES 1-2	12h30-13h30 PILATES 2	12h30-13h30 PILATES 2	12h30-13h30 REFORMER		
13H						
14H		14h-15h PILATES 1-2				
15H	15h-16h PILATES 1-2					
16H	16h15-17h15 REFORMER					
17H	17h30-18h30 PILATES 2	17h30-18h30 PILATES 1			17h-18h PILATES 1-2	
18H	18h30-19h30 SONO YOGA ★	18h30-19h30 PILATES 1-2	17h30-18h30 YOGA POSTURAL ★★		18h-19h REFORMER	
19H		19h30-20h30 REFORMER	19h-20h YOGA RESTAURATIF ★			
20H						

★ Sauf du 07 au 12 juillet
★★ Jusqu'au 21 juillet