

| Lundi                                                                                                                                         | Mardi                                                                                                                                                      | Mercredi                                                                                                                   | Jeudi                                                                                                                                                  | Vendredi                                      | Samedi                                                                                                                                                                 | Dimanche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 <sup>H</sup> 15<br>Super abdos-fessiers (45')                                                                                               | 9 <sup>H</sup> 15<br>Pilates (45')                                                                                                                         | 9 <sup>H</sup> 15<br>HBX Boxing (45')     | 9 <sup>H</sup> 15<br>Body Pump (45')                                                                                                                   | 9 <sup>H</sup> 15<br>Stretching Zen (45')     | 9 <sup>H</sup> 15<br>HBX Boxing (45')                                               | 9 <sup>H</sup> 15<br>Pilates (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 <sup>H</sup> 15<br>Hatha Yoga (60')                                                                                                        | 10 <sup>H</sup> 15<br>Body Balance (60')                                                                                                                   | 10 <sup>H</sup> 30<br>Yoga Vinyasa (60')                                                                                   | 10 <sup>H</sup> 15<br>Stretching Zen (45')                                                                                                             | 10 <sup>H</sup><br>Body Sculpt (50')          | 10 <sup>H</sup> 15<br>Body Pump (60')                                                                                                                                  | 10 <sup>H</sup> 30<br>Super abdos-fessiers (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                            | 11 <sup>H</sup> 30<br>Atelier Yoga (30')  |                                                                                                                                                        |                                               | 11 <sup>H</sup> 15<br>Abdos, fessiers, dos (30')                                                                                                                       | 11 <sup>H</sup><br>Body Balance (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12 <sup>H</sup><br>L'Atelier (45')                           | 12 <sup>H</sup> 30<br>Super abdos-fessiers (30')<br>Cross training (45')  | 12 <sup>H</sup> 30<br>Fessiers d'acier (30')                                                                               | 12 <sup>H</sup> 30<br>Cross training (45') <br>Yoga Vinyasa (45')     | 12 <sup>H</sup> 30<br>Pilates (45')           | 11 <sup>H</sup> 45<br>Stretching Zen (30')                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12 <sup>H</sup> 45<br>Body Pump (45')                                                                                                         | 13 <sup>H</sup><br>Stretching Zen (30')                                                                                                                    | 13 <sup>H</sup><br>Abdos en béton (30')                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                               | 14 <sup>H</sup> (1 <sup>ère</sup> et 3 <sup>èmes</sup> du mois)<br>Krav Maga (60')  | <div> <div></div> <div>Renforcement musculaire</div> <div></div> <div>Effort cardio-vasculaire</div> <div></div> <div>Relaxation, bien-être</div> <div></div> <div>Activités en extérieures</div> <div></div> <div>Activités au 4<sup>ème</sup> étage</div> <div></div> <div>Danse</div> <div></div> <div> Réservation obligatoire</div> </div> |
| 18 <sup>H</sup><br>HBX Boxing (45')                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                               | 17 <sup>H</sup><br>Super abdos-fessiers (60')                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 18 <sup>H</sup> 50<br>Body Pump (45')                                                                                                         | 18 <sup>H</sup> 15<br>Stretching Zen (60')                                                                                                                 | 18 <sup>H</sup><br>Super abdos-fessiers (45')                                                                              | 18 <sup>H</sup><br>Body Pump (45')                                                                                                                     | 18 <sup>H</sup><br>Super abdos-fessiers (45') | 18 <sup>H</sup><br>Stretching Zen (60')                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19 <sup>H</sup><br>Running Session (60')                     | 19 <sup>H</sup> 15<br>Body Jam (45')                                                                                                                       | 18 <sup>H</sup> 45<br>Zumba (45')                                                                                          | 18 <sup>H</sup> 45<br>Body Combat (45')                                                                                                                | 18 <sup>H</sup> 45<br>Body Attack (45')       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19 <sup>H</sup> 40<br>Body Combat (30')                                                                                                       | 19 <sup>H</sup> 30<br>Cross Training (45')                                | 19 <sup>H</sup> 30<br>Body Attack (45')                                                                                    | 19 <sup>H</sup> 30<br>HBX Boxing (45')                                | 19 <sup>H</sup> 30<br>Body Balance (60')      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20 <sup>H</sup> 15<br>Cross Training (45') <br>Pilates (45') | 20 <sup>H</sup> 15<br>Body Pump (45')                                                                                                                      | 20 <sup>H</sup> 15<br>TRX HIIT (45')      | 20 <sup>H</sup> 15<br>Cross training (45') <br>Yoga Restauratif (60') |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# PLANNING FITNESS

| Lundi                              | Mardi                              | Mercredi                           | Jeudi                              | Vendredi                           | Samedi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dimanche                           |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 9 <sup>H</sup> 15<br>RPM® (45')    | 7 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')  |                                    | 8 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |
| 11 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi* (45') | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 10 <sup>H</sup> 15<br>RPM® (45')   | 9 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')  | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') |
| 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi* (45') | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi* (45') |
|                                    | 16 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') |                                    | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') |
| 18 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 18 <sup>H</sup><br>SPiVi* (45')    |                                    | 18 <sup>H</sup><br>RPM® (45')      | 18 <sup>H</sup><br>SPiVi* (45')    | 18 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45')                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |
| 19 <sup>H</sup> 15<br>RPM® (45')   | 18 <sup>H</sup> 45<br>RPM® (45')   | 18 <sup>H</sup> 45<br>RPM® (45')   | 18 <sup>H</sup> 45<br>RPM® (45')   | 19 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | <div> <div>RPM®</div> <div>Cours collectif de vélo indoor animé par un coach et rythmé par la musique, qui améliore l'endurance et brûle des calories.</div> </div> <div> <div>SPiVi*</div> <div>Session interactive de vélo indoor qui projette en temps réel un parcours pour une expérience immersive et motivante.</div> </div> |                                    |
|                                    | 19 <sup>H</sup> 45<br>SPiVi* (45') |                                    | 19 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi* (45') |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |
| 21 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') |                                    | 20 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi* (45') | 20 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi* (45') |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |

# PLANNING BIKING