



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 ^H 15 : Super abdos-fessiers (45')	9 ^H 15 : Pilates (45')	9 ^H 15 : HBX boxing (45')	9 ^H 15 : Body Pump (45')	9 ^H 15 : Stretching zen (45')	9 ^H 15 : HBX boxing (45')	9 ^H 30 : Pilates (45')
10 ^H 15 : Hatha Yoga (60')	10 ^H 15 : Body Balance (60')	10 ^H 30 : Yoga Vinyasa (60')	10 ^H 15 : Stretching zen (45')	10 ^H : Body sculpt (50')	10 ^H 15 : Body Pump (60')	10 ^H 30 : Super abdos-fessiers (45')
		11 ^H 30 : Atelier Yoga (30') Ⓡ			11 ^H 15 : Abdos, fessiers, dos (30')	11 ^H 00 : Body Balance (45')
12 ^H : L'Atelier (45') Ⓡ	12 ^H 30 : Super abdos-fessiers (30') Cross training Ⓡ (45')	12 ^H 30 : Fessiers d'acier (30')	12 ^H 30 : Cross training Ⓡ (45') Yoga Vinyasa (45')	12 ^H 30 : Pilates (45')	11 ^H 45 : Stretching zen (30')	- Renforcement musculaire - Effort cardio-vasculaire - Relaxation, bien-être - Activités en extérieures - Activités au 4^{ème} étage - Danse Ⓡ Réservation obligatoire
12 ^H 45 : Body Pump (45')	13 ^H : Stretching Zen (30')	13 ^H : Abdos en béton (30')			14 ^H : 1 ^{ers} et 3 ^e du mois Krav Maga Ⓡ (60')	
18 ^H : HBX boxing (45')					17 ^H : Super abdos-fessiers (60')	
18 ^H 50 : Body Pump (45')	18 ^H 15 : Yoga Vinyasa (60')	18 ^H : Super abdos-fessiers (45')	18 ^H : Body Pump (45')	18 ^H : Super abdos-fessiers (45')	18 ^H : Stretching zen (60')	
19 ^H 00 : Running Session Ⓡ (60')	19 ^H 15 : Body Jam (45')	18 ^H 45 : Zumba (45')	18 ^H 45 : Body Combat (45')	18 ^H 45 : Body Attack (45')		
19 ^H 40 : Body Combat (30')	19 ^H 30 : Cross training Ⓡ (45')	19 ^H 30 : Body Attack (45')	19 ^H 30 : HBX boxing (45')	19 ^H 30 : Body Balance (60')		
20 ^H 15 : Cross training Ⓡ (45') Pilates (45')	20 ^H 15 : Body Pump (45')	20 ^H 15 : TRX HIIT (45')	20 ^H 15 : Yoga Restauratif (60') Cross training Ⓡ (45')			

PLANNING FITNESS

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI le Nuage®

TOUT VOTRE CLUB CONCENTRÉ DANS VOTRE POCHE !

Planning / Réservations / Entraînements / Informations

Available on the iPhone App Store | GET IT ON Google play

DÉCOUVREZ L'APPLI exo

Available on the iPhone App Store | GET IT ON Google play

L'application qui vous récompense pendant vos séances !

- > 100 % gratuit
- > Scannez le Qr Code Exo à chacune de vos séances au Nuage
- > Gagnez des cadeaux !

le Nuage®

le-nuage.fr
769, avenue Raymond Dugrand,
34000 Montpellier

04 34 480 480



PLANNING
BIKING

RPM® Cours collectif de vélo indoor animé par un coach et rythmé par la musique, qui améliore l'endurance et brûle des calories.

SPiVi Session interactive de vélo indoor qui projette en temps réel un parcours pour une expérience immersive et motivante.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 ^H 15 RPM® (45')	7 ^H 15 SPiVi (45')		8 ^H 15 SPiVi (45')			
11 ^H 30 SPiVi (45')	10 ^H 15 SPiVi (45')	10 ^H 15 RPM® (45')	9 ^H 15 SPiVi (45')	10 ^H 15 SPiVi (45')	10 ^H 15 SPiVi (45')	10 ^H 15 SPiVi (45')
12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 SPiVi (45')	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 SPiVi (45')
	16 ^H 15 SPiVi (45')	17 ^H 15 SPiVi (45')		17 ^H 15 SPiVi (45')	17 ^H 15 SPiVi (45')	17 ^H 15 SPiVi (45')
18 ^H 15 SPiVi (45')	18 ^H SPiVi (45')		18 ^H RPM® (45')	18 ^H SPiVi (45')	18 ^H 15 SPiVi (45')	
19 ^H 15 RPM® (45')	18 ^H 45 RPM® (45')	18 ^H 45 RPM® (45')	18 ^H 45 RPM® (45')	19 ^H 15 SPiVi (45')		
	19 ^H 45 SPiVi (45')		19 ^H 30 SPiVi (45')			
21 ^H 15 SPiVi (45')		20 ^H 15 SPiVi (45')	20 ^H 30 SPiVi (45')			

le Nuage



PLANNING
25/26

FITNESS
BIKING
COACHING
YOGA