

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h15 - 10h
ABDOS FESSIERS
10h - 10h45
BODY BARRE
11h - 12h
YOGA DOUX

12h15 - 13h15	12h30 - 13h15
YOGA DYNAMIQUE	CROSS TRAINING
15h - 16h	
GYM SANTE	

17h15 - 18h	17h30 - 18h
GYM PILATES	ABDOS FLASH
18h - 18h45	
BODY FUSION	STRETCHING
18h45 - 19h30	
HIIT	CUISSES ABDOS FESSIERS
19h30 - 20h30	19h30 - 20h30
RAGGADANCE HALL deb.	YOGA
20h30 - 21h30	
URBAN CONTEMPO	

9h15 - 10h	
ABDOS FESSIERS	BODY SCULPT
10h - 10h45	10h - 10h30
STRETCHING	STRETCHING
10h45 - 11h30	
GYM PILATES	
12h30 - 13h15	
BODY SCULPT	
17h15 - 18h	
CUISSES ABDOS FESSIERS	
18h - 18h45	
SWISS BALL PILATES	BODY SCULPT
18h45 - 19h30	
LIA avancé	YOGA
19h30 - 20h15	19h30 - 20h30
STEP avancé	HIP HOP COMMERCIAL
	20h30 - 21h30
	COMMERCIAL GIRLY

9h - 10h	
CIRCUIT EN MUSCU	
10h - 10h30	
ABDOS FESSIERS	
10h30 - 11h30	
CHI BALL	
11h30 - 12h	
RELAXATION	
12h30 - 13h15	
ABDOS FESSIERS	
13h30 - 14h30	
DANSE URBAINE 5-8 ans	
14h30 - 15h30	14h30 - 15h30
DANSE URBAINE (8-11 ans)	Cross training (5-8 ans)
15h30 - 16h30	15h30 - 16h30
DANSE URBAINE (12-15 ans)	Cross training (8-11 ans)
17h15 - 18h	
BASES STEP/LIA 1x/mois (réservation)	
18h - 18h45	
STEP Deb.	TAILLE ABDOS FESSIERS
18h45 - 19h30	
LIA Progressif	BODY SCULPT
19h30 - 20h15	19h30 - 20h30
ZUMBA	YOGA DYNAMIQUE
20h15 - 21h15	
GIRLY HEELS DANCE	

9h15 - 9h45	9h15 - 10h15
BODY SCULPT	YOGA
9h45 - 10h15	
GYM PILATES	
10h15 - 10h45	
STRETCHING	
12h30 - 13h15	12h15-13h
HIIT + STRETCH (15min)	GYM PILATES
17h15 - 18h	
BODY SCULPT	
18h - 18h45	18h - 19h
CUISSES ABDOS FESSIERS	CHI BALL
18h45 - 19h30	19h - 19h30
JUST MOOVE	RELAXATION
19h30 - 20h30	
DANSE URBAINE	
20h30 - 21h15	
REGGAETON	

9h15 - 10h	9h30 - 10h
ABDOS FESSIERS	SIMPLY DANCE
10h - 10h45	10h - 10h30
STRETCHING	GYM PILATES
11h - 12h	
GYM SANTE	
12h30 - 13h15	
CIRCUIT SANTE EN MUSCU	
17h15 - 18h	
BODY SCULPT	
18h - 18h45	18h - 18h45
GYM PILATES	COURS EN ATTENTE
18h45 - 19h30	18h45 - 19h45
CROSS TRAINING	COURS EN ATTENTE
19h30 - 20h	
STRETCH	

9h45 - 10h30	9h45 - 10h15
DANSE URBAINE (5-8 ANS)	CARDIO BOXE
10h30 - 11h30	10h20 - 10h50
DANSE URBAINE (8-11ANS)	ABDOS FESSIERS
11h30 - 12h30	10h55 - 11h25
DANSE URBAINE 12/15 ANS	STRETCHING
	11h30 - 12h30
	YOGA
13h30 - 14h30	
URBAN CONTEMPO (8-12 ans)	

10h - 11h
RENFO POUR TOUS

HORAIRE D'OUVERTURE

En continu du lundi
au vendredi **8h-22h**

Samedi: **9h-14h**

Dimanche: **9h30-12h30**

*Planning réduit pendant
les vacances scolaires*

Congés annuels
du 3 au 16 août 2026