



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 inter. +	YOGA
--------------	------

19h30 - 20h15	19h30 - 20h30
---------------	---------------

STEP inter. +	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
-------	------

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	

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)

HORAIRES 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