

PLANNING JUILLET 2025

— **LUNDI** — **MARDI** — **MERCREDI** — **JEUDI** — **VENDREDI** — **SAMEDI** —

PILATES* 8:45 - 9:30		POSTURAL BALL* 8:45 - 9:30		PILATES* 8:45 - 9:30		RPM* 8:45 - 9:30		ABDOS/FESSIERS* 8:45 - 9:15			
B.SCULPT* 9:40 - 10:25	CROSS* 9:40 - 10:25	ZUMBA* 9:40 - 10:25	RPM* 9:40 - 10:25	YOGA* 9:40 - 10:25		B.SCULPT* 9:40 - 10:25	BOXE* 9:40 - 10:10	PILATES* 9:25 - 10:25		BODY PUMP* 9:45 - 10:30	
ABDOS/FESSIERS* 10:35 - 11:05		STRETCHING* 10:35 - 11:20		STEP* 10:35 - 11:20		POSTURAL BALL* 10:35 - 11:20		BODY SCULPT* 10:35 - 11:20		RPM* 10:40 - 11:25	
PILATES* 11:15 - 12:15		BODY PUMP* 11:30 - 12:15		RPM* 11:30 - 12:15		C.A.F* 11:30 - 12:15		STRETCHING* 11:30 - 12:15		ABDOS/FESSIERS* 11:35 - 12:05	
BODY ATTACK* 12:30 - 13:15		PILATES* 12:30 - 13:15		C.A.F* 12:30 - 13:15	BOXE* 12:30 - 13:00	CROSS* 12:30 - 13:15		B.PUMP* 12:30 - 13:15	SPRINT* 12:30 - 13:00	PILATES* 12:15 - 13:00	
				POSTURAL BALL* 17:00 - 17:45		100% ABDOS* 17:00 - 17:30					
BODY PUMP* 17:40 - 18:25		RPM* 17:40 - 18:25		STRONG* 17:55 - 18:40		YOGA* 17:40 - 18:25	BOXE* 17:40 - 18:10	LATINO* 18:10 - 18:55	CROSS* 18:45 - 19:45		
STEP* 18:35 - 19:20	SPRINT* 18:35 - 19:05	C.A.F* 18:35 - 19:20	CROSS* 18:05 - 18:50	ZUMBA* 18:50 - 19:35	CROSS* 19:00 - 19:45	B.PUMP* 18:35 - 19:20	CROSS* 18:35 - 19:20	PILATES* 19:05 - 19:50			
PILATES* 19:30 - 20:15	CROSS* 19:30 - 20:15	YIN YOGA* 19:30 - 20:15	BOXE* 19:30 - 20:00	STRETCHING* 19:45 - 20:15		RPM* 19:30 - 20:15					

PLANNING FITNESS

À partir du 30/06/2025

*cours sur réservation (XPLOR ACTIVE)

HORAIRES D'ACCUEIL

DU LUNDI AU VENDREDI :

8:30 - 20:30

SAMEDI :

9:30 - 14:00

ACCÈS 7J/7

6:00 - 23:00

avec votre badge/QR code