

# COURS COLLECTIFS FITNESS

## SALLE - 1 -

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30 - 10H15 FAC	9H30 - 10H15 ZUMBA	9H30 - 10H30 BODY STEP™		9H30 - 10H00 ABDOS FESSIERS		
	10H15 - 10H45 STRETCH	10H30 - 11H15 NEW > YOGA		10H00 - 10H45 NEW > YOGA	10H00 - 11H00 BODY STEP™	10H15 - 10H45 CX WORX™
	12H00 - 12H30 CXWORX™			10H45 - 11H15 STRETCH	11H00 - 12H00 BODY BALANCE™	10H45 - 11H45 BODY ATTACK™
12H30 - 13H30 BODY PUMP™	12H30 - 13H15 BODY ATTACK™			12H30 - 13H15 NEW > GRIT CO		
					14H00 - 14H30 CXWORX™	
					14H30 - 15H30 BODY PUMP™	
					15H30 - 16H15 NEW > GRIT CO	15H30 - 16H30 BODY PUMP™
17H45 - 18H30 BODY PUMP™	17H30 - 18H00 SCULPTING		17H45 - 18H15 CXWORX™			16H30 - 17H30 BODY JAM™
18H30 - 19H30 BODY PUMP™	18H00 - 18H45 FAC	18H15 - 18H45 CXWORX™		18H00 - 18H30 CXWORX™		
19H30 - 20H30 MOUV'K	18H45 - 19H45 BODY JAM™	18H45 - 19H45 BODY COMBAT™	18H45 - 19H45 BODY ATTACK™	18H30 - 19H00 NEW > GRIT CO		
20H30 - 21H30 BODY COMBAT™	19H45 - 20H45 BODY ATTACK™	19H45 - 20H45 MOUV'K	20H00 - 20H45 NEW > XTRAINING CO	19H00 - 19H15 STRETCH		

Pour le bien-être de tous et votre sécurité, merci de respecter les horaires des cours.

# COURS COLLECTIFS FITNESS

## SALLE - 2 -

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9H30 - 10H00 BODY PUMP™	9H30 - 10H30 PILATES	9H30 - 10H30 BODY PUMP™			
10H30 - 11H30 BODY BALANCE™	10H00 - 10H30 CXWORX™	10H30 - 11H30 PILATES	10H45 - 11H45 BODY BALANCE™		10H15 - 10H45 CXWORX™	
					11H00 - 12H00 ZUMBA	
			13H00 - 13H30 CXWORX™			
14H30 - 15H30 PILATES				<p><b>INITIATION LES MILLS :</b>            Pour découvrir les mouvements de base des cours LesMills.</p> <p>30 minutes avec un coach            Vous avez juste à venir à l'accueil du club pour réserver un créneau avec un coach.</p> <p>Ces sessions ont lieu dans le studio Small Group            + de renseignements à l'accueil.</p>		
18H00 - 18H30 PILATES CORE						
18H30 - 19H15 NEW > YOGA	18H30 - 19H30 BODY PUMP™	18H00 - 18H45 NEW > YOGA	18H00 - 18H45 BODY BALANCE™			
19H15 - 19H45 CXWORX™	19H30 - 20H00 CXWORX™	18H45 - 19H45 BODY PUMP™	18H45 - 19H45 PILATES			
20H00 - 21H00 BODY STEP™	20H00 - 20H30 STRETCH	20H00 - 21H00 BODY BALANCE™	20H00 - 21H00 BODY PUMP™			
21H00 - 21H30 STRETCH						

Pour le bien-être de tous et votre sécurité, merci de respecter les horaires des cours.

# COURS CINÉMA

## SALLE - 2 -

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				10H15 - 10H45 BODY COMBAT ciné	9H30 - 10H00 CXWORX ciné	10H15 - 11H15 BODY PUMP ciné
	10H45 - 11H45 BODY BALANCE ciné			10H45 - 11H15 CXWORX ciné		11H15 - 11H45 CXWORX ciné
12H00 - 12H30 CX WORX ciné		12H00 - 12H30 CX WORX ciné	12H00 - 12H30 CX WORX ciné	11H15 - 12H15 BODY PUMP ciné	12H15 - 12H45 BODY PUMP ciné	11H45 - 12H45 BODY COMBAT ciné
12H30 - 13H00 BODY COMBAT ciné	12H30 - 13H30 BODY PUMP ciné	12H30 - 13H00 BODY COMBAT ciné	12H30 - 13H00 CX WORX ciné	12H30 - 13H30 BODY COMBAT ciné	12H45 - 13H15 CXWORX ciné	
13H30 - 14H30 BODY PUMP ciné		13H00 - 13H30 CX WORX ciné			13H30 - 14H30 BODY PUMP ciné	
	14H00 - 14H30 CXWORX ciné	14H00 - 15H00 BODY PUMP ciné	14H30 - 15H30 BODY PUMP ciné	14H00 - 14H30 CX WORX ciné	14H30 - 15H30 BODY BALANCE ciné	
15H30 - 16H30 BODY BALANCE ciné	14H45 - 15H45 BODY PUMP ciné	15H00 - 16H00 BODY BALANCE ciné	15H30 - 16H00 CX WORX ciné	14H30 - 15H30 BODY PUMP ciné	15H45 - 16H45 BODY COMBAT ciné	15H30 - 16H30 BODY COMBAT ciné
	16H00 - 17H00 BODY BALANCE ciné	16H00 - 16H30 CX WORX ciné	16H00 - 17H00 BODY COMBAT ciné	15H45 - 16H45 BODY BALANCE ciné	16H45 - 17H15 CXWORX ciné	16H45 - 17H15 CXWORX ciné
17H00 - 17H30 CXWORX ciné	17H15 - 18H15 BODY COMBAT ciné	16H45 - 17H45 BODY PUMP ciné	17H00 - 17H30 CXWORX ciné	17H00 - 17H30 CXWORX ciné		
				17H45 - 18H45 BODY PUMP ciné		
				19H00 - 20H00 BODY BALANCE ciné		
	20H45 - 21H15 CX WORX ciné	21H15 - 21H45 CXWORX ciné	21H15 - 21H45 CXWORX ciné	20H15 - 20H45 CXWORX ciné		

Les cours Les Mills Cinéma  
sont des cours sur vidéo.  
Pour les cours RPM Cinéma  
se reporter au planning RPM.

# COURS COLLECTIFS AQUATIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H30 - 10H15 AQUA WORK	9H30 - 10H15 AQUA BIKING	9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H30 - 10H15 AQUA DYNAMIC	9H15 - 10H00 AQUA DYNAMIC	
10H15 - 11H00 AQUA WORK	10H15 - 11H00 AQUA DYNAMIC	10H30 - 11H15 AQUA DYNAMIC	10H15 - 11H00 AQUA WORK	10H30 - 11H15 AQUA BIKING	10H00 - 10H45 AQUA WORK	10H15 - 11H00 AQUA WORK
11H00 - 11H45 AQUA DYNAMIC			11H15 - 12H00 AQUA BIKING		11H00 - 11H45 AQUA DYNAMIC	11H15 - 12H00 AQUA BIKING
12H30 - 13H15 AQUA BIKING	12H30 - 13H15 AQUA WORK	12H30 - 13H15 AQUA BIKING		12H30 - 13H15 AQUA DYNAMIC	12H00 - 12H45 AQUA BIKING	
15H30 - 16H15 AQUA BIKING						
17H30 - 18H15 AQUA DYNAMIC	17H45 - 18H30 AQUA WORK		17H30 - 18H15 AQUA DYNAMIC			
18H30 - 19H15 AQUA BIKING	18H30 - 19H15 AQUA DYNAMIC	18H30 - 19H15 AQUA BIKING	18H15 - 19H00 AQUA WORK	18H30 - 19H15 AQUA WORK		
19H30 - 20H15 AQUA WORK	19H30 - 20H15 AQUA BIKING	19H30 - 20H15 AQUA DYNAMIC	19H15 - 20H00 AQUA BIKING	19H30 - 20H15 AQUA BIKING		
			20H00 - 20H45 AQUA BIKING			

Réservations aquabiking par internet ouvertes 2 jours avant le cours. Merci de se présenter 10 minutes avant les cours d'aquabiking.  
Aidez-nous à garder une bonne qualité d'eau, savonnez-vous avant la baignade.

# RPM

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10H15 - 11H15 RPM ciné	10H15 - 11H15 RPM ciné		10H15 - 11H15 RPM ciné	10H30 - 11H30 RPM ciné		10H45 - 11H45 RPM ciné
		11H30 - 12H30 RPM ciné		11H30 - 12H30 RPM ciné	11H15 - 12H15 RPM™	11H45 - 12H45 RPM ciné
12H30 - 13H30 RPM ciné	12H30 - 13H30 RPM™	12H30 - 13H30 RPM ciné	12H30 - 13H30 BIKING	12H30 - 13H30 RPM ciné	12H30 - 13H30 RPM ciné	
13H30 - 14H30 RPM ciné				13H30 - 14H30 RPM ciné	13H30 - 14H30 RPM ciné	
14H30 - 15H30 RPM ciné	14H00 - 15H00 RPM ciné	14H00 - 15H00 RPM ciné	14H00 - 15H00 RPM ciné	14H30 - 15H30 RPM ciné		
	15H00 - 16H00 RPM ciné	15H00 - 16H00 RPM ciné	15H00 - 16H00 RPM ciné		15H30 - 16H30 RPM ciné	
16H30 - 17H30 RPM ciné		16H00 - 17H00 RPM ciné	16H00 - 17H00 RPM ciné			
	17H30 - 18H30 RPM ciné	17H00 - 18H00 RPM ciné	17H00 - 18H00 RPM ciné	17H00 - 18H00 RPM ciné		
	18H45 - 19H45 RPM™	18H00 - 19H00 RPM ciné		18H00 - 19H00 RPM ciné		
19H30 - 20H30 BIKING		19H15 - 20H15 BIKING	19H00 - 20H00 RPM™			
					RPM cinéma sans réservation	

Pour le bien-être de tous et votre sécurité, merci de respecter les horaires des cours.

# STUDIO SMALL GROUP TRAINING

Surfez sur les dernières tendances

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

## NOUVEAUTÉ :

Cet espace est désormais disponible en dehors des sessions de Small Group.

Des exemples d'exercices de CrossTraining sont notés sur un tableau.

Demandez aux coachs ou à l'accueil si vous avez besoin de conseils.

<b>18H45 - 19H15</b> <b>G.STRENGTH</b>	<b>18H45 - 19H15</b> <b>TRX</b>	<b>18H45 - 19H15</b> <b>G.STRENGTH</b>			
<b>19H30 - 20H00</b> <b>G.CARDIO</b>	<b>19H30 - 20H00</b> <b>XTRAINING</b>	<b>19H30 - 20H00</b> <b>G.PLYO</b>	<b>19H15 - 19H45</b> <b>G.CARDIO</b>		

- 5 solutions d'entraînement en small group de 8 personnes maximum
- Basé sur les dernières recherches scientifiques sur l'entraînement de haute intensité
- Pour les personnes qui veulent perdre du poids rapidement