

À PARTIR DU 06 JANVIER 2025

FITNESS

31 COURS FITNESS ET 2 SMALL GROUP / SEMAINE

SALLE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS BODYPUMP 60'	STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'		LES MILLS BODYPUMP 60'	
9h30				ABDOS FESSIERS CUISSES 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'
10h15	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS DANCE 45'		
10h45						LES MILLS BODYBALANCE 60'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	CROSS TRAINING 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	CROSS TRAINING 45'	
17h00	STEP DÉBUTANT 45'	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	STEP DÉBUTANT 30'			16H00 KARATÉ DO*
17h30			LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CORE 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
17h45	ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYJAM 45'				
18h15			STEP FREESTYLE 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
18h30	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYPUMP 60'				
19h15			ABDOS FESSIERS CUISSES 45'	LES MILLS BODYATTACK 60'	LES MILLS BODYJAM 60'	
19h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'				

Small Training

*Cours non compris dans le forfait

BIEN-ÊTRE

33 COURS ET 4 SMALL GROUP / SEMAINE - #MCOU À LA DEMANDE

SALLE BIEN ÊTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		PILATES AVANCÉ 45'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	GYM ENTRETEN 45'	
9h00	GYM ENTRETEN 45'		GYM ENTRETEN 45'			
9h15		LES MILLS BODYBALANCE 60'			PILATES 60'	
9h45	YOGA VINAYASA 45'		PILATES GYM 60'	09H30 PILATES GYM 60'		
10h15		HATHA YOGA 90'			LES MILLS BODYBALANCE 60'	
10h30	PILATES 60'		10H45 YIN YOGA 75'	LES MILLS CORE 30'		CROSS TRAINING 45'
11h15	11H30 STRETCHING 45'			STRETCHING 45'		
12h30	BOXING HBK 30'				LES MILLS BODYBALANCE 45'	
15h00				15H30 LES MILLS BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 60'	
16h00	YIN YOGA 75'					
17h30	PILATES 45'	PILATES GYM 60'	BOXING HBK 30'	BOXING HBK 30'	YOGA VINAYASA 60'	
18h15	LES MILLS BODYBALANCE 60'		LES MILLS BODYBALANCE 60'	HATHA YOGA 75'		
18h30		LES MILLS CORE 30'			PILATES 60'	
19h15	LES MILLS DANCE 45'	LES MILLS BODYBALANCE 60'				
19h30			19H45 DANSE TAHITIENNE* 90'	YIN YOGA 60'		

Small Training

Tous vos cours en virtuel grâce à MCOU - My Club ON DEMAND directement en salle Bien-Être !

SMALL TRAINING*

11 SMALL TRAINING / SEMAINE - DURÉE DES COURS 30' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30						CROSS TRAINING 45'
12h30	BOXING HBK 30'		CROSS TRAINING 45'		CROSS TRAINING 45'	
17h30		TRX	BOXING HBK 30'	BOXING HBK 30'	CROSS TRAINING	
19h30	TRX		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING		

Salle Fitness

Salle Bien-être

*Compris dans les Pass Form & Pass Liberté

AQUA

37 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45'

ESPACE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	AQUA FITNESS		aquacombat	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	
9h30	aquadynamic	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	aquawork	aquadynamic	09h30 - 12h00 ÉVEIL AQUATIQUE* BÉBÉS NAGEURS* JARDIN AQUATIQUE*
10h30	AQUA MINCEUR	aquawork	AQUA FITNESS	AQUA MINCEUR	AQUA FITNESS	
12h30	aquawork		aquadynamic		aquacombat	
			13h30 - 17h00			14h00 - 15h30 COURS DE NATATION*
14h30	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUAPALMING & AQUAKIDS & COURS DE NATATION*	aquadynamic	aquawork	
15h30	aquacombat	aquadynamic		AQUA MINCEUR	aquadynamic	AQUA MINCEUR
16h30						aquadynamic
17h30		aquadynamic	aquadynamic	AQUA FITNESS	aquawork	
18h30	aquadynamic	aquacombat	aquawork	AQUA MINCEUR		
19h30		aquawork		aquadynamic		

*Cours non compris dans le forfait

AQUABIKE*

15 COURS / SEMAINE - DURÉE DES COURS 45' - SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30		AQUABIKE			
11h30	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE
12h30		AQUABIKE		AQUABIKE	
16h30	AQUABIKE			AQUABIKE	
17h30	AQUABIKE				
18h30					AQUABIKE
19h30	AQUABIKE		AQUABIKE		AQUABIKE

*Non compris dans le forfait

RPM

12 COURS RPM, 4 COURS SRPINT ET 41 COURS «VIDÉO» / SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'	RPM 30'		RPM 30'		RPM 30'
8h30	RPM 45'		THE TRIP 45'		RPM 30'	THE TRIP 45'	RPM 45'
9h30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'
10h15		RPM 45'		RPM 45'			RPM 45'
10h30	RPM 45'		THE TRIP 45'		RPM 45'	RPM 45'	
12h30	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS sprint 30'	LES MILLS RPM 50'	THE TRIP 45'		LES MILLS sprint 30'
14h30	RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'		RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	
15h30	THE TRIP 45'	RPM 45'	LES MILLS sprint 30'	RPM 45'	THE TRIP 45'		THE TRIP 45'
17h00		THE TRIP 45'				RPM 45'	RPM 45'
17h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'				
18h15		18H00 LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM 50'		LES MILLS sprint 30'	THE TRIP 45'
18h30	LES MILLS RPM 50'		LES MILLS RPM XL 60'		LES MILLS RPM 50'		
19h30	LES MILLS sprint 30'	19H00 LES MILLS RPM 50'		THE TRIP 45'	THE TRIP 45'		

Vos cours RPM virtuels à la carte ! Demandez à l'accueil du club votre cours préféré dans ou en dehors des cours affichés

Horaires Accueil du Club :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h30
Samedi : 8h30-18h

Horaires Accès Libre* :

Tous les jours de 6h à 23h
**Sous conditions. Infos à l'accueil*

Horaires Espaces Aqua / Détente :

Du Lundi au Vendredi : 8h30-20h45
Samedi : 9h-17h45

Horaires Garderie :

Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi : 9h-11h30 & 16h15-19h45
Samedi : 9h-12h

À partir de l'âge de 6 mois, une animatrice pour s'occuper de vos bouts de chou. Espace sommeil, espace éveil, espace bébés, espace lecture et vidéo, espace activités manuelles.