



# PLANNING COURS FITNESS 2025

SALLE	MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM	COURS COLLECTIFS	ANNEXE	RPM
6H	06H15 - 07H00 YOGA		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 100% ABDOS		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 YOGA		06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 06H45 PILATES		06H15 - 07H00 BIKING
7H	07H15 - 08H00 CUISSSE - FESSIERS		07H15 - 08H00 BIKING	07H00 - 07H45 BODY SCULT		07H15 - 07H45 BIKING	07H00 - 07H45 BODY SCULT		07H15 - 08H00 BIKING	07H00 - 07H30 YOGA		07H15 - 07H45 BIKING
8H	08H15 - 08H45 DANSES LATINA		08H15 - 08H45 BIKING	08H00 - 08H45 BODY SCULT		08H00 - 08H45 BIKING	08H00 - 08H45 HIIT		08H15 - 09H00 BIKING	07H45 - 08H30 BODY SCULT		08H00 - 08H45 BIKING
9H	09H00 - 09H30 PILATE		09H00 - 09H30 BIKING	09H00 - 09H30 100% ABDOS		09H00 - 09H45 BIKING	09H45 - 10H15 CUISSSE - FESSIERS		09H30 - 10H00 SPEED	09H00 - 10H00 YOGA		09H00 - 09H30 BIKING
10H	10H00 - 10H45 HIIT		10H00 - 10H45 BIKING	09H30 - 10H15 C.A.F	09H30 - 10H30 WOD	10H00 - 10H45 BIKING	10H00 - 10H45 C.A.F		10H15 - 11H00 BIKING	10H00 - 10H30 100% ABDOS		09H00 - 09H30 BIKING
11H	10H45 - 11H30 BODY SCULT		10H45 - 11H30 BIKING	10H30 - 11H00 100% ABDOS		11H00 - 11H30 BIKING	10H45 - 11H15 BOOT CAMP		11H15 - 12H00 BIKING	10H45 - 11H30 DANSES LATINA		10H45 - 11H30 BIKING
12H	11H45 - 12H15 YOGA		11H45 - 12H30 BIKING	11H00 - 11H30 100% ABDOS		11H45 - 12H15 BIKING	11H15 - 12H00 YOGA		11H15 - 12H00 HIIT	11H45 - 12H30 HIIT		11H45 - 12H30 BIKING
13H	12H30 - 13H15 PILATES		12H45 - 13H30 BIKING	11H45 - 12H30 BODY SCULT	12H15 - 13H15 SPORT SANTÉ	12H30 - 13H00 SPEED	12H30 - 13H15 100% RENFO		12H15 - 13H00 BIKING	12H45 - 13H30 CUISSSE - FESSIERS		12H30 - 13H15 BIKING
14H	13H30 - 14H15 DANSES LATINA		13H45 - 14H15 BIKING	12H45 - 13H30 C.A.F		13H30 - 14H15 BIKING	13H15 - 13H45 PILATES		13H15 - 14H00 BIKING	13H45 - 14H30 BODY SCULT		13H30 - 14H15 BIKING
15H	14H30 - 15H15 BALANCE		14H30 - 15H15 BIKING	14H00 - 14H45 100% RENFO		14H30 - 15H15 BIKING	13H45 - 14H30 CUISSSE - FESSIERS		14H00 - 14H45 BIKING	14H45 - 15H15 YOGA		14H30 - 15H15 BIKING
16H	15H45 - 16H15 PILATES	15H15 - 16H15 SPORT SANTÉ	15H30 - 16H15 BIKING	14H45 - 15H15 STRETCHING	15H15 - 16H15 SPORT SANTÉ	15H30 - 16H15 BIKING	14H45 - 15H15 HIIT		15H00 - 15H45 BIKING	14H45 - 15H15 YOGA		14H30 - 15H15 BIKING
17H	16H45 - 17H30 YOGA		16H30 - 17H15 BIKING	15H45 - 16H30 YOGA		15H45 - 16H30 BIKING	15H30 - 16H00 YOGA		16H15 - 17H00 BIKING	15H45 - 16H30 PILATES		15H30 - 16H15 BIKING
18H	17H30 - 18H00 DANSES LATINA		17H15 - 18H00 BIKING	16H30 - 17H00 BIKING		16H30 - 17H00 BIKING	16H15 - 17H00 HIIT		16H45 - 17H30 BIKING	16H45 - 17H30 BODY SCULT		16H30 - 17H00 BIKING
19H	18H30 - 19H15 BODY BARRE		17H15 - 18H00 BIKING	16H45 - 17H15 PILATES	18H15 - 19H15 SPORT SANTÉ	18H00 - 18H45 BIKING	17H15 - 17H45 100% ABDOS		16H45 - 17H30 BIKING	17H30 - 18H00 DANSES LATINA		17H15 - 18H00 BIKING
20H	19H15 - 20H STEP		19H15 - 20H00 BIKING	18H15 - 18H45 BAS DU CORPS		18H00 - 18H45 BIKING	18H15 - 19H00 100% RENFO		19H00 - 19H45 BIKING	18H00 - 18H45 DANSES LATINA		18H15 - 18H45 BOOT CAMP
21H	20H45 - 21H15 C.A.F		20H00 - 20H45 BIKING	18H45 - 19H15 100% ABDOS		19H00 - 19H45 BIKING	19H15 - 20H00 YOGA		19H00 - 19H45 BIKING	18H45 - 19H45 WOD		19H15 - 20H00 BIKING
22H	21H30 - 22H15 YOGA		21H00 - 21H45 BIKING	19H15 - 20H00 COMBAT		20H00 - 20H45 BIKING	19H15 - 20H00 YOGA		20H00 - 20H45 BIKING	19H45 - 20H30 HIIT		20H15 - 21H00 BIKING
23H			22H00 - 22H45 BIKING	20H15 - 21H00 YOGA		21H00 - 21H45 BIKING	20H00 - 20H30 PILATES		20H15 - 20H45 BIKING	20H45 - 21H30 BODY SCULT		21H15 - 21H45 BIKING
				21H15 - 22H00 PILATES		21H00 - 21H45 BIKING	20H45 - 21H30 BODY SCULT		21H00 - 21H45 BIKING	21H30 - 22H00 C.A.F		21H15 - 21H45 BIKING
				22H15 - 22H45 C.A.F		22H00 - 22H45 BIKING	21H45 - 22H15 100% ABDOS		22H00 - 22H45 BIKING	22H15 - 22H45 100% ABDOS		22H00 - 22H45 BIKING

PREMIUM (5H-23H)  
SMART (5H-17H)  
SWEET (13H-17H)



## LEXIQUE DES ACTIVITÉS

### CARDIO VASCULAIRE

- HIIT** Cours composés d'exercices cardiovasculaires avec de l'interval training ; des sections de travail intense et des récupérations courtes.
- BIKING** Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.
- SPEED** Cours de vélo indoor composé de sections de travail intense sur le rythme de la musique.
- BOOT CAMP** Inspirés des méthodes d'entraînement de l'armée Américaine, travail en haute intensité et enchaînements de différents exercices afin de puiser dans les ressources.
- STEP** Cours cardio-vasculaires, chorégraphiés. Vous marchez autour d'un step (marche d'escalier) en musique.
- 100% CARDIO** Exercices cardio-vasculaires dynamiques contribuent à améliorer votre endurance, mais aussi à combattre les risques de maladies cardio-vasculaires.

**COMBAT** Entraînement complet du corps à haute intensité inspiré des arts martiaux.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- 100% ABDOS** Un travail spécifique localisé sur la sangle abdominale.
- BAS DU CORPS** Un entraînement complet et optimal pour tonifier le bas du corps.
- BODY SCULT** Utiliser des poids légers à moyen pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme.
- C.A.F** Un renforcement localisé sur les abdominaux, les fessiers et les cuisses.
- BODY BARRE** À mi-chemin entre la la musculation et le step, le Body Barre est idéal pour travailler toute votre silhouette.
- 100% DOS** Séances de renforcement musculaire visant à tonifier le dos.
- 100% RENFO** Séances de renforcement musculaire visant à tonifier l'ensemble du corps.

**CUISSSES - FESSIERS** Séances de renforcement musculaire visant à tonifier les cuisses et les fessiers.

### MÉTHODES DOUCES

- PILATES** Gym douce du corps composée d'exercices posturaux et en mouvements pour renforcer et étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- STRETCHING** Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress.
- BALANCE** Associer yoga, taïchi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés.
- YOGA** Bien plus qu'une gymnastique douce, le yoga est un système complet d'entraînement physique.

### SMALL GROUP TRAINING

- WOD** Mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance pour améliorer ses performances physiques et mentales.
- GYM/HALTERO** Apprenez à maîtriser les mouvements de base de la gym et de l'haltérophilie pour vous perfectionner en cross training.

### RYTHMIQUE

**DANSES LATINA** Composé de pas synchronisés, sur un rythme entraînant. Déhanchements, tournements, sauts et déplacements : vous allez bouger et transpirer.

### SPORT SANTÉ

**SPORT SANTÉ** NEW - Notre coach diplômé d'une licence APAS (Activité Physique Adaptée et Santé) pourra s'adapter au mieux à vos pathologies. Retrouvez une pratique d'activités physique régulière qui contribuent à la santé et au bien être.

SALLE	SAMEDI		DIMANCHE	
	COURS COLLECTIFS	RPM	COURS COLLECTIFS	RPM
6H	06H15 - 07H00 YOGA	06H15 - 07H00 BIKING	06H15 - 07H00 YOGA	06H15 - 07H00 BIKING
7H	07H15 - 07H45 100% ABDOS	07H15 - 07H45 BIKING	07H15 - 08H00 BODY SCULT	07H15 - 08H00 BIKING
8H	08H00 - 08H45 YOGA	08H00 - 08H45 RPM	08H15 - 09H00 HIIT	08H15 - 09H00 BIKING
9H	09H00 - 09H30 C.A.F	09H00 - 09H30 BIKING	09H15 - 09H45 100% ABDOS	09H15 - 10H00 BIKING
10H		09H45 - 10H30 BIKING	10H00 - 10H45 BODY SCULT	10H15 - 11H00 BIKING
10H15	10H15 - 11H15 WOD TEAM		11H00 - 11H45 YOGA	11H15 - 12H00 BIKING
11H	11H15 - 11H45 HIIT	11H15 - 12H00 BIKING		
12H	12H00 - 12H30 STRETCHING	12H00 - 12H45 BIKING	12H00 - 12H30 100% ABDOS	12H15 - 13H00 BIKING
13H	12H45 - 13H30 DANSES LATINA		12H45 - 13H30 BODY SCULT	
14H	12H45 - 13H30 DANSES LATINA	13H15 - 14H00 BIKING	13H45 - 14H30 PILATES	13H15 - 14H00 BIKING
15H	14H45 - 15H15 100% ABDOS	14H15 - 14H45 BIKING	14H45 - 15H30 DANSES LATINA	14H15 - 15H00 BIKING
16H	15H30 - 16H15 BODY SCULT	15H45 - 16H15 BIKING	15H45 - 16H30 HIIT	15H15 - 16H00 BIKING
17H	16H30 - 17H15 C.A.F	16H30 - 17H15 BIKING	16H45 - 17H30 BODY SCULT	16H15 - 17H00 BIKING
18H	17H30 - 18H00 PILATES	17H30 - 18H15 BIKING	17H45 - 18H30 PILATES	17H15 - 18H00 BIKING
19H	18H15 - 19H00 HIIT	18H30 - 19H00 BIKING	18H45 - 19H30 DANSES LATINA	18H15 - 19H00 BIKING
20H	19H15 - 19H45 PILATES	19H15 - 20H00 BIKING	19H45 - 20H15 100% ABDOS	19H15 - 20H00 BIKING
21H	20H00 - 20H30 100% ABDOS	20H15 - 20H45 BIKING	20H30 - 21H15 BODY SCULT	20H15 - 21H00 BIKING
22H	20H45 - 21H30 C.A.F	21H00 - 21H45 BIKING	21H30 - 22H15 HIIT	21H15 - 22H00 BIKING
23H	21H45 - 22H30 BODY SCULT	22H00 - 22H45 BIKING		22H15 - 22H45 BIKING



# PLANNING COURS FITNESS 2025