



BOX AQUATIQUE



Le Sport - Santé

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H45 - 10H30
AQUATRaining

9H30 - 10H15
AQUABIKE

9H30 - 10H15
AQUAFITNESS

BÉBÉ NAGEUR
(6 mois/3 ans)
ECOLE DE NATATION
(3/5 ans)

11H00 - 11H45
AQUABIKE

10H30 - 11H15
AQUABIKE

11H30 - 12H15
AQUAFITNESS

12H30 - 13H15
AQUAFITNESS

14H00 - 14H30
ECOLE DE NATATION
(5/7 ans)

17H30 - 18H15
AQUAFITNESS

17H30 - 18H15
AQUABOXING

18H30 - 19H00
AQUABIKE

18H30 - 19H15
AQUAFITNESS

18H30 - 19H00
AQUABIKE

18H30 - 19H15
AQUABIKE

19H00 - 19H30
AQUABIKE

19H00 - 19H30
AQUABIKE



BOX ESSENCE



Le Sport - Santé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H30 - 10H15 BODYBALANCE	9H30 - 10H15 POSTURAL BALL	9H30 - 10H15 PILATES MAT		9H30 - 10H15 ALEOP MOBILITY
10H45 - 11H30 PILATES	10H30 - 11H00 LESMILLS BARRE				
	11H15 - 12H00 POSTURAL BALL				
	12H30 - 13H00 ALEOP MOBILITY				
			17H00 - 17H45 POSTURAL BALL	17H00 - 17H30 ALEOP MOBILITY	
18H30 - 19H15 PILATES	18H15 - 18H45 ALEOP MOBILITY	18H30 - 19H00 LESMILLS BARRE			
19H30 - 20H30 BODYBALANCE		19H10 - 19H55 BODYBALANCE			



BOX ATHLÉTIQUE (STUDIO 2)



Le Sport - Santé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H30 BODYPUMP				9H30 - 10H30 ALEOP MOBILITY + CARDIO	10H30 - 11H30 BODYPUMP
12H30 - 13H00 LESMILLS GRIT		12H30 - 13H15 BODYPUMP		12H30 - 13H00 LESMILLS GRIT	
17H45 - 18H15 BODYCOMBAT	17H30 - 18H15 BODYPUMP	17H30 - 18H15 ALEOP MOBILITY + CARDIO	17H45 - 18H15 ALEOP CARDIO	17H45 - 18H30 BODYPUMP	
18H30 - 19H15 BODYPUMP	18H45 - 19H45 ALEOP CARDIO		19H15 - 19H45 LESMILLS GRIT	18H45 - 19H45 BODYCOMBAT	

TRAINING ZONE

LUNDI

11H00 - 11H30
HBX BOXING

17H45 - 18H15
HBX MOVE TRX

MARDI

12H30 - 13H00
HBX MOVE TRX

18H00 - 18H30
HBX BOXING

MERCREDI

18H30 - 19H00
LESMILLS GRIT

19H15 - 19H45
HBX FUSION

JEUDI

10H30 - 11H00
HBX MOVE TRX

12H30 - 13H15
HBX FUSION

17H30 - 18H15
YOUNG TRAINING

18H30 - 19H00
HBX MOVE TRX

BOX CYCLING (LIVE & RPM CINEMA)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30 - 9H00 RPM CINEMA		8H30 - 9H00 RPM CINEMA		8H30 - 9H00 RPM CINEMA		8H30 - 9H00 RPM CINEMA
10H30 - 11H15 RPM CINEMA	10H45 - 11H30 RPM CINEMA	10H30 - 11H15 RPM CINEMA	10H30 - 11H15 RPM CINEMA	10H30 - 11H15 RPM CINEMA	9H30 - 10H15 RPM CINEMA	10H30 - 11H15 RPM CINEMA
12H30 - 13H15 ALEOP CYCLE	12H30 - 13H00 RPM CINEMA	12H30 - 13H00 SPRINT CINEMA	12H30 - 13H00 SPRINT CINEMA	12H30 - 13H15 ALEOP CYCLE	11H15 - 12H00 RPM CINEMA	
	14H30 - 15H15 RPM CINEMA	14H30 - 15H15 RPM CINEMA	14H30 - 15H15 RPM CINEMA	14H30 - 15H15 RPM CINEMA	14H30 - 15H15 RPM CINEMA	15H00 - 15H45 RPM CINEMA
16H00 - 16H45 RPM CINEMA	16H00 - 16H45 RPM CINEMA	16H30 - 17H15 ALEOP CYCLE	16H00 - 16H45 RPM CINEMA		16H00 - 16H45 RPM CINEMA	
18H00 - 18H30 SPRINT CINEMA	17H45 - 18H30 SPRINT CINEMA		18H30 - 19H15 ALEOP CYCLE	18H00 - 18H30 SPRINT CINEMA	18H00 - 18H45 RPM CINEMA	17H00 - 17H45 RPM CINEMA
19H30 - 20H15 RPM CINEMA	19H30 - 20H15 ALEOP CYCLE	19H00 - 19H45 RPM CINEMA		19H00 - 19H45 RPM CINEMA	19H00 - 19H45 RPM CINEMA	18H00 - 18H30 SPRINT CINEMA
20H30 - 21H00 SPRINT CINEMA	20H45 - 21H30 RPM CINEMA	20H30 - 21H00 SPRINT CINEMA	20H30 - 21H00 SPRINT CINEMA	20H30 - 21H00 SPRINT CINEMA	20H30 - 21H00 SPRINT CINEMA	19H00 - 19H45 RPM CINEMA
						20H00 - 20H30 SPRINT CINEMA