

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|
| 9h30 - 13h30 | 9h30 - 13h30 | 9h00 - 13h30 | 9h30 - 13h30 | 9h30 - 13h30 | 9h00 - 13h00 | 9h00 - 13h00 |
| 9h45 - 10h15 30' | 9h45 - 10h30 45' | 9h45 - 10h15 30' | 9h45 - 10h15 30' | 9h45 - 10h30 45' | 10h00 - 10h45 45' | 9h00 - 13h00 |
| Cardio-Dance | Gym-Douce | Spin-Bike | Bungee | Body-Détente | Spin-Bike | Accès en autonomie |
| 10h15 - 10h45 30' | 10h30 - 10h45 15' | 10h15 - 10h45 30' | 10h15 - 10h45 30' | 10h30 - 10h45 15' | 10h45 - 11h15 30' | |
| STS | Stretching | CAF | Body-Sculpt | Relaxation | STS | Accès en autonomie |
| 12h30 - 13h10 40' | 12h30 - 13h00 30' | 10h45 - 13h30 | 12h30 - 13h00 30' | 12h30 - 13h15 45' | 11h15 - 11h45 30' | |
| Spin-Bike | Circuit-training | Coaching Plateau | Mixe | Body-Sculpt | Bungee | Salle Fermée |
| 13h10 - 13h30 | 13h00 - 13h30 | | 13h00 - 13h30 | 13h15 - 13h30 | 11h45 - 12h00 15' | |
| Sport Santé | Sport Santé | | Coaching Plateau | Coaching Plateau | Stretching | Accès en autonomie |
| 15h30 - 20h30 | 15h30 - 21h00 | 14h00 - 20h30 | 15h30 - 20h30 | 15h30 - 21h00 | 14h00 - 17h00 | |
| 15h30 - 18h00 | 15h30 - 17h45 | 15h30 - 18h00 | 15h30 - 17h45 30' | 15h30 - 18h00 | 14h00 - 17h00 | Salle Fermée |
| Sport Santé | Sport Santé | Sport Santé | Sport Santé | Coaching Plateau | | |
| 18h00 - 18h30 30' | 17h45 - 18h15 30' | 18h00 - 18h30 30' | 17h45 - 18h15 30' | 18h00 - 18h30 30' | | Salle Fermée |
| Spin-Bike | CAF | Bungee | Step debutant | Bungee | | |
| 18h30 - 18h45 15' | 18h15 - 18h45 45' | 18h30 - 18h45 15' | 18h15 - 18h45 30' | 18h30 - 19h00 30' | | Salle Fermée |
| Flash-Abdos | Step Inter | Flash-Abdos | STS | Body-Sculpt | | |
| 18h45 - 19h15 30' | 18h45 - 19h30 45' | 18h45 - 19h15 30' | 18h45 - 19h15 30' | 19h00 - 19h30 30' | | Salle Fermée |
| Cuisse-Fessier | Body-Sculpt | Jumpfight | Spin-Bike | Spin-Bike | | |
| 19h15 - 19h45 30' | 19h30 - 20h00 30' | 19h15 - 20h00 45' | 19h15 - 19h45 15' | 19h30 - 21h00 | | Salle Fermée |
| Bungee | Spin-Bike | Cardio-Dance | HIIT | | | |
| 19h45 - 20h15 30' | 20h00 - 21h00 | 20h00 - 20h30 | 20h00 - 20h45 45' | | | Salle Fermée |
| Body-Détente | Coaching Plateau | Coaching Plateau | SwimCross | Accès en autonomie | | |

! Pensez à réserver ces cours ! SwimCross, Spin-Bike, Body-Sculpt, Bungee, Mixe, HIIT & STS ! Pensez à réserver ces cours !