



Planning Cours Collectifs 2025-2026

Zone cardio-machine ouverte pendant les heures d'ouverture du Studio

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00 ouverture	09:00 ouverture	09:15 ouverture	09:15 ouverture	08:50 ouverture	09:00 ouverture
9:30 BODY WORK 45'	9:30 PILAT' & YOGA 45'	9:30 PILATES 45'	9:30 PILATES INTER 45'	9:00 BODY BARRE 45'	9:15 PILATES 45'
10:15 PILATES 45'	10:15 PILATES SANTÉ 45'	10:15 BODY WORK 45'	10:15 YOGA 45'	9:45 PILATES SANTÉ 45'	10:00 STEP INITIÉ 45'
		11:00 MIX DANCE DEB 30'		10:30 PILATES 45'	10:45 BODY WORK 45'
12:30 BODY WORK 30'/45'	12:30 PILATES 30' Sur temps scolaires	11:45 fermeture		12:30 BODY WORK 30'	12:00 fermeture
13:30 fermeture	13:30 fermeture		13:30 fermeture	13:30 fermeture	
17:30 ouverture	17:30 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	18:00 ouverture	
17:45 BODY WORK 45'	17:30 WORK'N FUN 30'	18:00 BODY WORK 30'	18:00 BODY WORK 30'	18:00 PILATES 45'	
18:30 PILATES 45'	18:00 STEP INITIÉ 45'	18:30 CROSS WORK 30'	18:30 MIX DANCE 45'	18:45 CROSS WORK 45'	
19:15 BODY BARRE 45'	18:45 BODY WORK 45'	19:05 PILATES 45'	19:15 YOGA 45'	19:30 fermeture	
20:00 STEP DÉB 30'	19:30 BODY WORK 45'	19:50 PILAT' STRETCH 45'	20:15 fermeture		
20:30 fermeture	20:45 fermeture	20:30 fermeture			

Planning non contractuel et provisoire susceptible d'être révisé selon la fréquentation. Planning à partir 01/09/2025 jusqu'à l'été 2026. Studio Fermé 1 semaine à Nael et 2 semaine en Aout.



Planning Zone cardio 2025-2026

2 Tapis de courses – 2 rameurs – 2 vélos – 2 Vélos elliptiques – TRX

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00 ouverture	09:00 ouverture	09:15 ouverture	09:15 ouverture	09:00 ouverture	09:00 ouverture
ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE
13:30 fermeture	13:30 fermeture	11:45 fermeture	13:30 fermeture	13:30 fermeture	12:00 fermeture
17:30 ouverture	17:30 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	18:00 ouverture	
ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	ZONE CARDIO MACHINE	
20:30 fermeture	20:30 fermeture	20:30 fermeture	20:15 fermeture	19:30 fermeture	

Planning non contractuel et provisoire susceptible d'être révisé selon la fréquentation. Planning à partir 01/09/2025 jusqu'à l'été 2026. Studio Fermé 1 semaine à Nael et 2 semaine en Aout.