



Planning Cours Collectifs 2026-2027

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00 ouverture	09:15 ouverture	09:15 ouverture	09:15 ouverture	08:50 ouverture	09:00 ouverture
9:15 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'
10:00 PILATES 45'	10:15 PILATES SANTÉ 45'	10:15 BODY WORK 45'	10:15 YOGA 45'	9:45 PILATES SANTÉ 45'	10:00 STEP 2 45'
10:45 BODY TRAIN 45'		11:00 MIX DANCE 1 30'		10:30 PILATES 45'	10:45 BODY WORK 45'
12:30 BODY TRAIN 45'	12:30 PILATES 45' Sur temps scolaires	11:45 fermeture	13:00 fermeture	12:30 BODY TRAIN 30'	12:00 fermeture
13:30 fermeture	13:30 fermeture			13:30 fermeture	
17:30 ouverture	17:15 ouverture	17:15 ouverture	17:45 ouverture	17:10 ouverture	
17:45 BODY WORK 45'	17:30 MOBILITY 30'	17:30 BODY WORK 45'	18:00 BODY WORK 40'	17:15 BODY BARRE 45'	
18:30 PILATES 45'	18:00 STEP 2 45'	18:15 SUNNY GROOVE 40'	18:45 MIX DANCE 2 45'	18:00 PILATES 45'	
19:15 BODY BARRE 45'	18:45 BODY WORK 45'	19:00 PILATES 45'	19:30 YOG'N PILATES 45'	18:45 BODY TRAIN 45'	
20:00 STEP 1 30'	19:30 BODY WORK / TRAIN 45'	20:00 fermeture		19:15 fermeture	
20:30 fermeture	20:15 fermeture		20:30 fermeture		

Planning non contractuel et provisoire susceptible d'être révisé selon la fréquentation et en été. Planning à partir 01/09/2026 jusqu'à l'été 2027. Studio Fermé 1 semaine à Noël et 2 semaines en Août.

DESCRIPTIF COURS

Body Work / Body Barre

Renforcement musculaire de tout le corps avec du petit matériel, TRX, au poids de corps ou avec une barre, cours dynamique et évolutif.

Body Train

Renforcement musculaire complet sous forme de circuit training, améliore votre condition physique et développer votre endurance.

Pilates Inter

Pour ceux qui maîtrisent les bases et souhaitant intensifier leur pratique afin d'obtenir un corps plus fort, plus souple et parfaitement aligné.

Pilates

Développe le corps de façon harmonieuse, rectifie les postures, restitue la vitalité physique, et libère l'esprit.

Pilates Santé

Cours de Pilates très doux adapté aux séniors, aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quel qu'il soit.

Pilat' & Yoga

Synergie d'exercices de Pilates avec des postures de yoga pour gagner en renforcement et en mobilité.

Yoga

Postures de yoga liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit tout en se renforçant musculairement.

Mobility

Cours doux combinant mobilité articulaire, étirements et renforcement léger, améliore la posture et la liberté de mouvement au quotidien.

Step Niv 1/Niv 2

Cours chorégraphié sur Step avec impact niveau initié ou intermédiaire. Ambiance assurée.

Mix Dance Niv 1/Niv 2

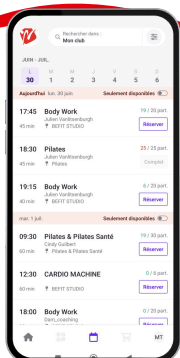
Apprentissage pendant 45 minutes d'une chorégraphie, ambiance assurée. Niveau initié ou intermédiaire.

Sunny Groove

Cours cardio rythmé inspiré des danses du Soleil pour se dépenser, améliorer son endurance et faire le plein d'énergie.

RESERVER VOS COURS

Les cours sont réservables grâce à l'application X PLORE ACTIVE sur votre mobile ou votre tablette. Vous pouvez également réserver via l'onglet "Réserver un cours" de notre site internet.



**APPLICATION
X PLORE ACTIVE**

Disponible sur AppStore et Android

