



Planning  
**SALLE 1**

|     | Lundi                                       | Mardi                                       | Mercredi                                    | Jeudi                                       | Vendredi                                    | Samedi                               |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9H  |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                      |
| 10H | 9h15 - 10h15<br><b>TONIC SCULPT</b>         | 9h15 - 10h15<br><b>MIX</b>                  | 9h15-10h15<br><b>CAF STRETCH</b>            | 9h - 10h<br><b>PILATES STRETCH</b>          | 9h15-10h15<br><b>GYM SCULPT</b>             | 9h15 - 10h<br><b>BIKE</b>            |
| 11H | 10h15 - 11h15<br><b>SPÉCIAL DOS</b>         | 10h30 - 11h30<br><b>GYM DOUCE</b>           |                                             | 10h15 - 11h<br><b>SOFT BIKE</b>             |                                             | 10h15 - 11h15<br><b>CAF</b>          |
| 12H | 11h40 - 12h25<br><b>PILATES</b>             |                                             |                                             |                                             | 11h15 - 12h15<br><b>STRETCH</b>             | 11h15 - 12h15<br><b>TONIC SCULPT</b> |
| 13H | 12h30 - 13h30<br><b>MIX</b>                 | 12h30 - 13h30<br><b>BIKE ABDOS</b>          | 12h30 - 13h15<br><b>CAF</b>                 | 12h30 - 13h15<br><b>BODY PUMP ABDOS</b>     | 12h30 - 13h15<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>    | 12h30 - 13h30<br><b>STRETCH</b>      |
| 14H |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                      |
| 15H | 14h - 17h<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 14h - 17h<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 14h - 17h<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 14h - 17h<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 14h - 17h<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> |                                      |
| 16H |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                      |
| 17H | 17h - 17h45<br><b>CAF</b>                   | 17h - 17h45<br><b>TONIC SCULPT</b>          |                                             |                                             | 17h - 18h15<br><b>YOGA IYENGAR</b>          |                                      |
| 18H | 17h50 - 18h35<br><b>BODY PUMP</b>           | 17h45 - 18h30<br><b>CAF</b>                 | 17h45 - 18h25<br><b>SPÉCIAL DOS</b>         | 17h15 - 18h30<br><b>HATHA YOGA</b>          | 18h20 - 19h10<br><b>BODY PUMP</b>           |                                      |
| 19H | 18h40 - 19h25<br><b>PILATES</b>             | 18h35 - 19h20<br><b>BODY PUMP</b>           | 18h35 - 19h15<br><b>TABATA</b>              | 18h30 - 19h15<br><b>BODY FIGHT</b>          | 19h15 - 20h<br><b>STRETCH</b>               |                                      |
| 20H | 19h25 - 20h10<br><b>BIKE</b>                | 19h25 - 20h10<br><b>MIX</b>                 | 19h25 - 20h10<br><b>BIKE</b>                | 19h15 - 20h<br><b>CAF</b>                   |                                             |                                      |
| 21H | 20h15 - 21h<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>      | 20h15 - 21h<br><b>BIKE SCULPT</b>           |                                             | 20h - 20h45<br><b>ZUMBA</b>                 |                                             |                                      |
| 22H |                                             |                                             |                                             |                                             |                                             |                                      |



Planning  
**SALLE 2**

JUILLET 2026

|     | Lundi                                         | Mardi                                         | Mercredi                                     | Jeudi                                         | Vendredi                                      | Samedi |
|-----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| 9H  |                                               |                                               |                                              |                                               | 8h15 - 9h15<br><b>YOGA VINYASA</b>            |        |
| 10H | 9h30 - 10h30<br><b>YOGA PILATES</b>           | 9h15 - 9h45<br><b>MÉDITATION</b>              | 9h15 - 10h30<br><b>YOGA IYENGAR DÉBUTANT</b> | 9h15 - 10h15<br><b>PILATES</b>                |                                               |        |
| 11H |                                               | 9h45 - 11h<br><b>HATHA YOGA</b>               |                                              | 10h15 - 11h<br><b>PILATES</b>                 | 10h15 - 11h<br><b>PILATES</b>                 |        |
| 12H | 11h - 12h30<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 11h - 12h30<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 10h30 - 11h45<br><b>YOGA IYENGAR AVANCÉ</b>  | 11h - 12h30<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> | 11h - 12h30<br><b>STAGES ENFANTS VACANCES</b> |        |
| 13H | 12h30 - 13h30<br><b>HATHA YOGA KAVIRA</b>     |                                               |                                              | 12h30 - 13h30<br><b>PILATES STRETCH</b>       |                                               |        |
| 14H |                                               |                                               |                                              |                                               |                                               |        |
| 15H |                                               |                                               |                                              |                                               |                                               |        |
| 16H |                                               |                                               |                                              |                                               |                                               |        |
| 17H | 17h - 18h15<br><b>SOFT HATHA YOGA</b>         | 17h15 - 18h<br><b>PILATES</b>                 | 17h30 - 18h<br><b>MÉDITATION</b>             |                                               |                                               |        |
| 18H |                                               | 18h - 19h<br><b>YOGA DYNAMIQUE</b>            | 18h - 19h15<br><b>HATHA YOGA</b>             |                                               |                                               |        |
| 19H |                                               | 19h - 20h15<br><b>HATHA YOGA</b>              |                                              |                                               |                                               |        |
| 20H | 19h45 - 21h<br><b>HATHA YOGA</b>              | 20h15 - 21h<br><b>PILATES STRETCH</b>         |                                              |                                               |                                               |        |
| 21H |                                               |                                               |                                              |                                               |                                               |        |
| 22H |                                               |                                               |                                              |                                               |                                               |        |

|     | Lundi                                               | Mardi                                                    | Mercredi                                               | Jeudi                                                     | Vendredi                                               | Samedi                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9H  |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        | 9h - 9h30<br>BB NAGEURS<br>NICOLAS (4-11 Mois)                                                        |
| 10H | 9h15 - 10h<br>AQUA GYM<br>10h - 10h45<br>AQUA MUSIC | 9h30 - 10h15<br>AQUA SCULPT<br>10h15 - 11h<br>AQUA MUSIC | 9h15 - 10h<br>AQUA BIKE<br>10h05 - 10h50<br>AQUA TONIC | 9h15 - 10h<br>AQUA MUSIC<br>10h05 - 10h50<br>AQUA CIRCUIT | 9h15 - 10h<br>AQUA MUSIC<br>10h05 - 10h50<br>AQUA BIKE | 9h30 - 10h<br>BB NAGEURS<br>NICOLAS (12-23 Mois)<br>10h - 10h30<br>BB NAGEURS<br>NICOLAS (24-35 Mois) |
| 11H | 11h - 12h30<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES           | 11h - 12h30<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                | 11h - 11h45<br>AQUA MUSIC                              | 11h - 12h30<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                 | 11h - 12h30<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES              | 11h - 11h45<br>AQUA MUSIC                                                                             |
| 12H |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        | 12h - 12h45<br>AQUA BIKE                                                                              |
| 13H | 12h30 - 13h15<br>AQUA MUSIC                         | 12h30 - 13h15<br>AQUA BIKE                               | 12h30 - 13h15<br>AQUA CIRCUIT                          | 12h30 - 13h15<br>AQUA BIKE                                | 12h30 - 13h15<br>AQUA MUSIC                            |                                                                                                       |
| 14H | 14h - 17h<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES             | 14h - 17h<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                  | 14h - 17h<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                | 14h - 17h<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                   | 14h - 17h<br>STAGES ENFANTS<br>VACANCES                |                                                                                                       |
| 15H |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        |                                                                                                       |
| 16H |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        |                                                                                                       |
| 17H |                                                     | 17h - 17h45<br>AQUA MUSIC                                | 17h15 - 17h45<br>BB NAGEURS                            | 17h - 17h45<br>AQUA MUSIC                                 |                                                        |                                                                                                       |
| 18H | 18h15 - 19h<br>AQUA BIKE                            | 18h - 18h45<br>AQUA MUSIC                                | 18h - 18h45<br>AQUA MUSIC                              | 17h50 - 18h35<br>AQUA BIKE                                |                                                        |                                                                                                       |
| 19H | 19h - 19h45<br>AQUA BIKE                            | 19h - 19h45<br>AQUA BOXE                                 | 18h50 - 19h35<br>AQUA BIKE                             | 18h40 - 19h25<br>AQUA BIKE                                |                                                        |                                                                                                       |
| 20H | 19h50 - 20h35<br>AQUA MUSIC                         | 20h - 20h45<br>AQUA BIKE                                 | 19h35 - 20h20<br>AQUA BOXE                             | 19h30 - 20h15<br>AQUA MUSIC                               |                                                        |                                                                                                       |
| 21H |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        |                                                                                                       |
| 22H |                                                     |                                                          |                                                        |                                                           |                                                        |                                                                                                       |

|     | Lundi                        | Mardi                        | Mercredi                                                 | Jeudi                          | Vendredi                       | Samedi                     |
|-----|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 9H  |                              | 9h - 10h<br>REFORMER         |                                                          |                                | 9h15 - 10h15<br>PILATES 1-2    |                            |
| 10H |                              | 10h05 - 11h05<br>PILATES 2   | 9h30 - 10h30<br>PILATES 1-2<br>10h35 - 11h35<br>REFORMER |                                |                                | 10h15 - 11h15<br>REFORMER  |
| 11H | 10h35 - 11h35<br>PILATES 2   |                              |                                                          |                                |                                | 11h20 - 12h20<br>PILATES 2 |
| 12H |                              |                              |                                                          |                                |                                |                            |
| 13H | 12h30 - 13h30<br>PILATES 1-2 | 12h30 - 13h30<br>PILATES 1-2 | 12h30 - 13h30<br>PILATES 1-2                             | 12h30 - 13h30<br>REFORMER      | 12h30 - 13h30<br>YOGA POSTURAL |                            |
| 14H |                              | 14h - 15h<br>PILATES 1-2     |                                                          |                                |                                |                            |
| 15H | 15h - 16h<br>PILATES 1-2     |                              |                                                          |                                |                                |                            |
| 16H |                              |                              |                                                          |                                |                                |                            |
| 17H | 16h15 - 17h15<br>REFORMER    |                              | 17h - 18h<br>YOGA POSTURAL                               |                                |                                |                            |
| 18H | 17h30 - 18h30<br>PILATES 2   | 17h30 - 18h30<br>PILATES 1   | 18h05 - 19h05<br>REFORMER                                | 17h30 - 18h30<br>YOGA POSTURAL | 17h30 - 18h30<br>PILATES 1-2   |                            |
| 19H | 18h35 - 19h35<br>SONO YOGA   | 18h30 - 19h30<br>PILATES 1-2 | 19h15 - 20h15<br>REFORMER                                | 19h - 20h<br>YOGA RESTAURATIF  | 18h45 - 19h45<br>REFORMER      |                            |
| 20H |                              |                              |                                                          |                                |                                |                            |
| 21H |                              |                              |                                                          |                                |                                |                            |
| 22H |                              |                              |                                                          |                                |                                |                            |



