

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9H

9h15-10h15
TONIC SCULPT
MANON

9h15-10h15
MIX
LAURA

9h15-10h15
CAF STRETCH
PATRICIA

9h15-10h15
GYM SCULPT
MANON

9h15-10h
BIKE
SANDRINE

10H

10h15-11h15
SPÉCIAL DOS
MANON

10h30-11h30
GYM DOUCE
LAURA

10h10-11h
SCULPT & FLOW
FLORIE

11H

11h30-12h15
PILATES
ISABELLE

11h40-12h25
TONIC SCULPT
PATRICIA

11h15-12h15
GYM DOUCE
JULIEN

11h-11h45
TONIC SCULPT
FLORIE

12H

12h30-13h30
MIX
CLÉMENT

12h30-13h30
BIKE
ABDOS
MANON

12h30-13h15
CIRCUIT TRAINING
LAURA

11h45-12h30
ZUMBA
FLORIE

13H

12h30-13h30
STRETCH
SANDRINE

14H

15H

16H

17H

18H

17h50-18h35
BODY PUMP
LAURA

17h45-18h30
CAF
PATRICIA

19H

18h40-19h25
PILATES
SOPHIE

18h35-19h20
BODY PUMP
MANON

18h20-19h15
BODY PUMP
SANDRINE

20H

19h25-20h10
BIKE
ROMAIN

19h25-20h10
MIX
MANON

19h15-20H
STRETCH
SANDRINE

21H

20h15-21h
CIRCUIT TRAINING
ROMAIN

20h15-21h
BIKE SCULPT
JEAN-LOUIS

22H

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9H

9h30-10h30
YOGA
PILATES
ISABELLE

9h15-9h45
MÉDITATION

9h45-11h
HATHA
YOGA
KAVIRIA

10H

10h15-11h00
PILATES
SOPHIE

11H

11h-12h15
SOFT HATHA
YOGA
KAVIRIA

12H

12h30-13h30
HATHA
YOGA
KAVIRIA

13H

14H

15H

16H

17H

17h15-18h
PILATES
SANDRINE

18H

18h-19h
YOGA
DYNAMIQUE
KAVIRIA

19H

19h-20h15
HATHA
YOGA
KAVIRIA

20H

19h45-21h
HATHA
YOGA
KAVIRIA

20h15-21h
PILATES STRETCH
SANDRINE

21H

22H

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9H

9h15-10h
AQUA GYM
ÉMILIE

9h30-10h15
AQUA SCULPT
NICOLAS

9h15-10h
AQUA BIKE
SANDRINE

9h15-10h
AQUA MUSIC
JULIEN

9h-9h30
BB NAGEURS (4-11 MOIS)
NICOLAS
9h30-10h
BB NAGEURS (12-23 MOIS)
NICOLAS
10h-10h30
BB NAGEURS (24-36 MOIS)
NICOLAS

10H

10h-10h45
AQUA MUSIC
ÉMILIE

10h15-11h
AQUA MUSIC
NICOLAS

10h05-10h50
AQUA TONIC
NICOLAS

10h05-10h50
AQUA BIKE
JULIEN

11H

10h55-11h40
AQUA BIKE
ÉMILIE

11h45-12h15
NATATION ADULTE
ÉMILIE

12H

12h30-13h15
AQUA MUSIC
ÉMILIE

12h30-13h15
AQUA BIKE
JULIEN

12h30-13h15
AQUA MUSIC
JULIEN

14H

15H

15h-15h45
AQUA MUSIC
ÉMILIE

16H

16h-16h45
AQUA MUSIC
ÉMILIE

17H

18H

19H

19h-19h45
AQUA BIKE
ÉMILIE

19h15-20h
AQUA MUSIC
JULIEN

20H

19h50-20h35
AQUA MUSIC
ÉMILIE

20h05-20h50
AQUA BIKE
JULIEN

21H

22H



Planning

SALLE COACHING

Date de publication 08/12/2025

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9H

9h-10h
REFORMER
SOPHIE

9h30-10h30
PILATES 1-2
SOPHIE

9h15-10h15
PILATES 1-2
SOPHIE

10H

10h30-11h30
PILATES 2
ISABELLE

10h05-11h05
PILATES 2
SOPHIE

10h35-11h35
REFORMER
SOPHIE

10h15-11h15
REFORMER
SANDRINE

11H

11h20-12h20
PILATES 2
SANDRINE

12H

12h30-13h30
PILATES 1-2
ISABELLE

12h30-13h30
PILATES 1-2
ISABELLE

13H

14H

14h-15h
PILATES 1-2
ISABELLE

15H

15h-16h
PILATES 1-2
SOPHIE

16H

16h15-17h15
REFORMER
SOPHIE

17H

17h30-18h30
PILATES 2
SOPHIE

17h30-18h30
PILATES 1
SOPHIE

18H

17h30-18h30
PILATES 1-2
ISABELLE

19H

18h30-19h30
SONO YOGA
KAVIRIA

18h30-19h30
PILATES 1-2
SOPHIE

18h45-19h45
REFORMER
ISABELLE

20H

21H

22H