

PLANNING

LUNDI, MARDI, JEUDI : 7H30 - 20H30
 MERCREDI : 10H00 - 20H30 • VENDREDI : 10H00 - 19H00
 SAMEDI : 10H00 - 13H00 • DIMANCHE : 10H00 - 12H00



JOUR	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		JOUR	SAMEDI		DIMANCHE
SALLES HEURES	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLES HEURES	SALLE PRINCIPALE	SALLE SECONDAIRE	SALLE PRINCIPALE
7h30	ACTIVE		ACTIVE HYROX				ACTIVE				10h00	ACTIVE	KIDS 4-7 ANS	ACTIVE XXL
9h00			ACTIVE HYROX								11h00	POWER	KIDS 8-12 ANS	
10h00	ACTIVE			YOGA	ACTIVE +		ACTIVE		PILATES		12h00	ACTIVE		
12h15	ACTIVE	PILATES	ACTIVE HYROX		ACTIVE	BOXING	ACTIVE	PILATES	ACTIVE					
12h30										YOGA				
13h00	ACTIVE		ACTIVE HYROX	PILATES			ACTIVE		ACTIVE					
17h15	ACTIVE		POWER		ACTIVE		ACTIVE		PILATES					
17h30		FLEX												
18h00	ACTIVE	PILATES	ACTIVE HYROX	PRÉPARATION RUNNING	ACTIVE	YOGA	ACTIVE	PILATES	ACTIVE					
18h45	ACTIVE	YOGA	ACTIVE HYROX	PILATES	POWER	PILATES	ACTIVE HYROX	BOXING	POWER					
19h15														
19h30	POWER		ACTIVE HYROX		ACTIVE									



YOGA

Séances de 45" pour améliorer sa souplesse et le contrôle de son corps

PILATES

Séances de 45" pour un renforcement des muscles profonds et travailler sur sa posture

BOXING

Séances de boxe de 45" pour travailler son endurance, sa coordination, son agilité tout en travaillant sa technique

ACTIVE

Séances de 45" accessibles à tous. Mouvements fonctionnels, variés, pour améliorer sa condition physique générale

POWER

Séances de 45" de renforcement musculaire spécifique

KIDS

Séances enfants de 4 à 12 ans

PRÉPARATION RUNNING

Séances de 45" de préparation à la course à pied

FLEX

Séances d'étirements et d'auto-massages d'une durée de 30".