



ESPACE GYM

COURS COLLECTIFS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30-10H15 FULL BODY	9H30-10H15 CIRCUIT TRAINING	9H30-10H15 GYM POSTURALE	9H30-10H30 RPM <i>LES MILLS</i>	9H30-10H30 BODYPUMP <i>LES MILLS</i>	9H30-10H30 RPM <i>LES MILLS</i>
10H30-11H30 YOGA	10H30-11H30 PILÂTES	10H30-11H30 ABDOS FESSIERS KIDS DANCE	10H30-11H15 BODY SCULPT	10H30-11H30 STRETCHING	10H30-11H15 ABDOS FESSIERS
12H30-13H15 RPM <i>LES MILLS</i>	12H30-13H15 ABDOS FESSIERS	12H30-13H15 HIIT	12H30-13H15 PILÂTES		
17H30-18H15 BODYPUMP <i>LES MILLS</i>	17H30-18H15 TRX		17H30-18H15 PILÂTES	17H30-18H15 FULL BODY	
18H15-19H15 RPM ZUMBA	18H15-19H15 STEP INTERMÉDIAIRE BODYCOMBAT	18H00-18H45 ABDOS FESSIERS	18H15-19H00 TABATA / HIIT BALLET FIT	18H15-19H15 STRETCHING	
19H15-20H00 PILÂTES HIIT	19H15-20H15 STRETCHING & MOBILITY	18H45-19H30 BODYPUMP <i>LES MILLS</i>	19H00-20H00 RPM ZUMBA		
20H00-21H00 YOGA AÉRIEN			20H00-21H00 YOGA		
PLATEAU MUSCULATION		SALLE COURS ETAGE		SALLE RDC	