

PLANNING COURS FINTESS

Horaires Ouverture : Lun au Jeudi : 9h15 à 21h | Vendredi 9h15 à 20h30 | Samedi : 9h45 à 14h

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30  
GYM DOUCE

11h  
YOGA DYNAMIQUE

10h30  
PILATES

11h10  
BODYSTRETCH

12h15 
BODYSCULPT

10h **GYM** 

10h30 **AF** 

11h10 
SPINNING

12h05 
BODYSTRETCH

12h30 
PILATES

12h30 
PUMP

12h30 
CIRCUIT MINCEUR

12h15 **PUMP** 
12h45 **SPINNING** 

13h 
PILATES

13h15 **STRETCHING** 

SMALL GROUP

LUNDI
12h30 | RED ZONE
18h15 | HIIT TRAINING

MARDI
18h | RED ZONE
19h15 | CIRCUIT TRAINING

MERCREDI
18h | CIRCUIT TRAINING
19h | HIIT TRAINING

JEUDI 
19h15 | HIIT TRAINING

VENDREDI
17h15 | HIIT TRAINING

17h30 **CAF** 

17h20 **AF** 

17h15 **AF** 

17h30  
PILATES
SURBALLON

18h 
PUMP & BIKE 

18h10 
SPINNING

18h 
PILATES

18h  
COMBAT

18h25 
CIRCUIT MINCEUR

19h 
PILATES

19h05 
COMBAT

19h10  
PUMP & BIKE 


18h50 
PUMP


19h20 
SPINNING

20h 
STEP


20h à 21h30
REGGAETON
PARTENAIRE EXTERIEUR
NON COMPRIS DANS L'ABO


19h45  
YOGA DYNAMIQUE

 Coaching personnalisé
compris dans l'abo,
résa sur l'APP XPLOR

 COURS PREMIUM
Abo. requis

 Ouvert aux Abos Seniors
Ou Uniquement Abos Seniors

 COURS SOFT

 COURS MEDIUM

 COURS HARD

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30
AQUAGYM

12h10
AQUAGYM

13h
AQUABIKE

17h20
AQUABIKE

18h10
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

20h
AQUAFLASH

7h45
AQUAMINCEUR

9h30
AQUASENIOR

10h15
AQUAGYM

11h10
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATONIC

17h30
AQUACAF

18h20
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

20h
AQUAMINCEUR

07h30
AQUABIKE

8h30
AQUAMIXTE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUASCULPT

17h30
AQUAFLASH

18h10
AQUAMINCEUR

19h
AQUABIKE

9h30
AQUASENIOR

10h15
AQUAGYM

12h10
AQUABIKE

13h
AQUABIKE

17h30
AQUACAF

18h20
AQUABIKE

19h10
AQUABIKE

20h
AQUABOXE

10h30
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUATONIC

17h20
AQUAFLASH

18h
AQUAGYM

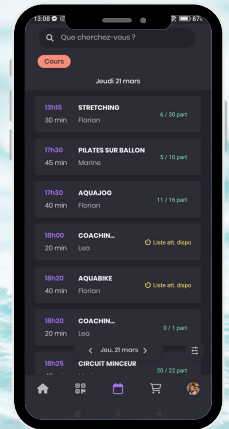
18h50
AQUABIKE

10h30
AQUAMINCEUR

11h20
AQUABIKE

12h10
AQUABIKE

13h
AQUAFLASH



RÉSA SUR L'APP
XPLOR

CODE CENTRE :
O-ZONE



Coaching personnalisé
compris dans l'abo,
résa sur l'APP XPLOR



COURS PREMIUM
Abo. requis



Ouvert aux Abos Seniors
Ou Uniquement Abos Seniors



COURS AQUAGYM



COURS AQUABIKE