

# NOEL PLANNING COURS FITNESS

Horaires Ouverture : Ma et Jeu : 10h à 14h et 17h à 20h | Merc et Vend : 10h à 20h | Samedi : 10h à 13h

**LUNDI 25 et 1**

**MARDI 26 et 2**

**MERCREDI 27 et 3**

**JEUDI 28 et 4**

**VENDREDI 29 et 5**

**SAMEDI 6**

**FERMÉ**

**FERMÉ**

11h    
YOGA DYNAMIQUE

12h30   
PUMP

17h20 AF 

18h   
PILATES

19h10   
BODYHIIT

10h30    
PILATES

12h30   
CIRCUIT MINCEUR

17h15 AF 

18h  ZUMBA 

18h50   
PUMP

12h15 PUMP 

12h45 SPINNING 

13h15 STRETCHING 

17h30   
BODYSTRETCH

18h25   
CIRCUIT MINCEUR

19h20   
SPINNING

12h15   
BODYSCULPT

13h    
PILATES

18h   
PUMP & BIKE

19h   
PILATES

10h30 AF 

11h10   
SPINNING

12h05   
BODYSTRETCH

**SMALL GROUP**

**MARDI**  
18h | RED ZONE

**MERCREDI**  
18h | CIRCUIT TRAINING

**VENDREDI**  
17h15 | HIIT TRAINING



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



COURS CHORÉ

LUNDI 25 et 1

MARDI 26 et 2

MERCREDI 27 et 3

JEUDI 28 et 4

VENDREDI 29 et 5

SAMEDI 6

FERMÉ

FERMÉ

10h15  
AQUAMIXTE

10h15  
AQUAMIXTE

10h30  
AQUABIKE

10h30  
AQUATRaining

11h20  
AQUABIKE

12h10  
AQUABIKE

12h10  
AQUABIKE

12h10  
AQUABIKE

12h10  
AQUABIKE

12h10  
AQUABIKE

13h  
AQUATRaining

13h  
AQUASCULPT

13h  
AQUABIKE

13h  
AQUATONIC

17h30  
AQUACAF

17h30  
AQUAFASH

17h30  
AQUAJOG

18h20  
AQUABIKE

18h10  
AQUA MINCEUR

18h20  
AQUABIKE

17h40  
AQUAGYM

19h10  
AQUABIKE

19h  
AQUABIKE

19h10  
AQUABIKE

18h40  
AQUABIKE



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



RÉSA SUR L'APP  
XPLOR

CODE CENTRE :  
O-ZONE