

FITNESS

SOFT

MEDIUM

HARD

* FITNESS PREMIUM Abo. min. : PACK

O ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI

**GYM
DOUCE**
10h30 - 11h25

PILATES
12h30 - 13h25

CAF
17h30 - 18h

SPINNING
18h10 - 18h55

COMBAT
19h05 - 19h50

STEP
20h - 20h45

MARDI

YOGA*
11h - 11h55

PUMP
12h30 - 13h25

AF
17h20 - 17h50

PILATES
18h - 18h55

**PUMP &
BIKE**
19h10 - 19h55

REGGAETON
20h - 21h30
Association Actitud Reggaeton
Prestation non incluse

MERCREDI

PILATES
10h30 - 11h25

**CIRCUIT
MINCEUR**
12h30 - 13h25

AF
17h15 - 17h45

COMBAT
18h - 18h45

PUMP
18h55 - 19h40

YOGA*
19h45 - 20h45

JEUDI

YOGA*
09h - 09h55

BODYSTRETCH
11h10 - 11h55

PUMP
12h30 - 13h

SPINNING
13h - 13h30

**PILATES
BALLON***
17h30 - 18h15

**CIRCUIT
MINCEUR**
18h25 - 19h10

SPINNING
19h20 - 20h05

VENDREDI

BODYSCULPT
12h15 - 13h

PILATES
13h - 13h45

PUMP & BIKE
18h10 - 18h55

PILATES
19h - 19h55

SAMEDI

BODYSCULPT
10h - 10h30

AF
10h30 - 11h

SPINNING
11h10 - 11h55

BODYSTRETCH
12h05 - 13h

**RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE**



PISCINE

AQUAGYM

AQUABIKE

O ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI

AQUAGYM

09h30 - 10h10

AQUAGYM

12h10 - 12h50

AQUABIKE

13h - 13h40

AQUABIKE

17h20 - 18h

AQUABIKE

18h10 - 18h50

AQUABIKE

19h10 - 19h50

AQUAFLASH

20h - 20h30

MARDI

AQUAMINCEUR

07h45 - 08h25

AQUASENIOR

09h30 - 10h10

AQUAGYM

10h15 - 10h55

AQUABIKE

11h10 - 11h50

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AQUACAF

17h30 - 18h10

AQUABIKE

18h20 - 19h

AQUABIKE

19h10 - 19h50

AQUAMINCEUR

20h - 20h40

MERCREDI

AQUABIKE

07h30 - 08h10

AQUASENIOR

08h30 - 09h10

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AQUAFLASH

17h30 - 18h00

AQUAMINCEUR

18h10 - 18h50

AQUABIKE

19h - 19h40

JEUDI

AQUASENIOR

09h30 - 10h10

AQUAGYM

10h15 - 10h55

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUABIKE

13h - 13h40

AQUACAF

17h30 - 18h10

AQUABIKE

18h20 - 19h

AQUABIKE

19h10 - 19h50

VENDREDI

AQUABIKE

10h30 - 11h25

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUATONIC

13h - 13h40

AQUAFLASH

17h20 - 17h50

AQUAGYM

18h - 18h40

AQUABIKE

18h50 - 19h30

SAMEDI

AQUAMINCEUR

10h30 - 11h10

AQUABIKE

11h20 - 12h

AQUABIKE

12h10 - 12h50

AQUAFLASH

13h - 13h30

RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE



LUNDI

RED ZONE
12h10 - 12h55

HIIT
13h - 13h45

HIIT
18h10 - 18h55

**COACHING
BILAN**
19h - 20h

MARDI

**COACHING
BILAN**
10h30 - 12h

HIIT
12h30 - 13h15

RED ZONE
18h - 18h45

**COACHING
BILAN**
19h - 20h

MERCREDI

**COACHING
BILAN**
09h30 - 12h

**COACHING
BILAN**
12h - 14h

HIIT
19h - 19h45

JEUDI

HIIT
07h45 - 08h30

FORCE
19h15 - 20h

VENDREDI

FORCE
12h10 - 12h55

FORCE
13h - 13h45

SAMEDI

**RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE**



LUNDI

PILATES MACHINES

11h30 - 12h15

PILATES MACHINES

19h10 - 19h55

MARDI

MERCREDI

PILATES MACHINES

11h15 - 12h

PILATES MACHINES

12h30 - 13h15

PILATES MACHINES

18h - 18h45

JEUDI

PILATES MACHINES

11h10 - 11h55

VENDREDI

PILATES MACHINES

17h15 - 18h

SAMEDI

**RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE**

