

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

CYCLING
18h10 - 18h55

COMBAT
19h10 - 19h55

MARDI

YOGA*
11h - 11h55

PUMP
12h30 - 13h25

PILATES
18h - 18h55

PUMP & CYCLING
19h10 - 19h55

MERCREDI

PILATES
10h30 - 11h25

CIRCUIT MINCEUR
12h30 - 13h25

AF
17h20 - 17h50

COMBAT
18h - 18h45

PUMP
19h - 19h45

JEUDI

YOGA*
09h - 09h55

BODYSTRETCH
11h10 - 11h55

PUMP
12h30 - 13h

CYCLING
13h - 13h30

CIRCUIT MINCEUR
18h - 18h45

CYCLING
19h - 19h45

VENDREDI

BODYSCULPT
12h15 - 13h

PILATES
13h - 13h45

PUMP & CYCLING
18h10 - 18h55

PILATES
19h - 19h55

SAMEDI

BODYSCULPT
10h - 10h30

AF
10h30 - 11h

CYCLING
11h10 - 11h55

BODYSTRETCH
12h05 - 13h

FERMÉ
18, 25/07
1, 8 ET 15/08

RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE



PISCINE

AQUAGYM

AQUABIKE

O ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI

AQUAGYM
12h10 - 12h50

AQUABIKE
13h - 13h40

AQUABIKE
17h30 - 18h10

AQUABIKE
18h20 - 19h

MARDI

AQUAMIXTE
10h15 - 10h55

AQUABIKE
11h10 - 11h50

AQUABIKE
12h10 - 12h50

AQUATONIC
13h - 13h40

AQUACAF
17h30 - 18h10

AQUABIKE
18h20 - 19h

AQUABIKE
19h10 - 19h50

MERCREDI

AQUABIKE
7h30 - 8h10

AQUABIKE
12h10 - 12h50

AQUATONIC
13h - 13h40

AQUAFLASH
17h30 - 18h00

AQUAMINCEUR
18h10 - 18h50

AQUABIKE
19h - 19h40

JEUDI

AQUAMIXTE
10h15 - 10h55

AQUABIKE
12h10 - 12h50

AQUABIKE
13h - 13h40

AQUACAF
17h30 - 18h10

AQUABIKE
18h20 - 19h

VENDREDI

AQUABIKE
10h30 - 11h25

AQUABIKE
12h10 - 12h50

AQUATONIC
13h - 13h40

AQUAGYM
17h40 - 18h20

AQUABIKE
18h40 - 19h20

SAMEDI

AQUAMINCEUR
10h30 - 11h10

AQUABIKE
11h20 - 12h

AQUABIKE
12h10 - 12h50

AQUAFLASH
13h - 13h30

FERMÉ

18, 25/07
1, 8 ET 15/08

RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE



LUNDI

RED ZONE
12h30 - 13h15

HIIT
18h15 - 19h

**COACHING
BILAN**
19h - 20h

MARDI

**COACHING
BILAN**
10h30 - 12h

RED ZONE
18h - 18h45

**COACHING
BILAN**
19h - 20h

MERCREDI

**COACHING
BILAN**
10h - 12h

**COACHING
BILAN**
12h - 14h

FORCE
19h - 19h45

JEUDI

HIIT
07h45 - 08h30

FORCE
19h15 - 20h15

VENDREDI

FORCE
12h30 - 13h30

SAMEDI

FERMÉ
18, 25/07
1, 8 ET 15/08

**RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE**



LE STUDIO

SOFT

O-ZONE
SALLE DE SPORT AVEC PISCINE

LUNDI

PILATES MACHINES

11h30 - 12h15

PILATES MACHINES

19h10 - 19h55

MARDI

MERCREDI

PILATES MACHINES

12h30 - 13h15

JEUDI

VENDREDI

PILATES MACHINES

17h15 - 18h

SAMEDI

FERMÉ

18, 25/07
1, 8 ET 15/08

RÉSERVATION SUR
XPLOR ACTIVE

