

# PLANNING HIVER 2025

Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

Cours collectifs & Bains sonores : minimum 3 personnes - max 8 personnes

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	sur RDV	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	entraînement pro.	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	sur RDV	10h00-11h00 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.
11h00	11h15 - 12h15 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	sur RDV	11h30 - 12h30 Pilates Machines	sur RDV	11h00-12h00 Danses cardio (LT)	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.
12h00	12h15-13h15 Pilates Tapis	sur RDV	12h30-13h30 Pilates Machines	12h30-13h30 Pilates Tapis	12h15-13h15 Pilates Machines		sur RDV
13h00	13h15-14h15 Pilates Machines		sur RDV	13h30-14h30 Pilates Machines			sur RDV
14h00		sur RDV			sur RDV	14h00-15h00 Barre au sol dyn.	sur RDV
15h00	sur RDV	sur RDV		sur RDV	sur RDV	15h00-16h00 Pilates Machines	sur RDV
16h00	sur RDV	17h15-18h15 Pilates Machines		sur RDV	sur RDV	sur RDV	prépa BS
17h00	17h30-18h30 Pilates Machines	18h15-19h15 Gym douce	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	17h30-18h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	17h30-18h30 Pilates Tapis	sur RDV	prépa BS
18h00	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h15-19h15 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	18h30-19h30 Pilates Machines	18h30-19h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	prépa BS	18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Danses cardio (LT)	19h15-20h15 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	18h30-19h30 YOGA (Hatha)		prépa BS	
20h00	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	19h15-20h15 YOGA doux	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.			20h00-21h00 Bain sonore*	

\*BAINS SONORES  
voir contre-indications sur notre site

Cours Niv.1 : cours doux, adaptés aux débutants, apprentissage des 6 fondamentaux, familiarisation machines.

# PLANNING PRINTEMPS 2026

Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

Cours collectifs & Bains sonores : minimum 3 personnes - max 8 personnes

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	sur RDV	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	<i>entraînement pro.</i>	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	sur RDV	10h00-11h00 Pilates Machines	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>
11h00	11h15 - 12h15 Pilates Machines	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	sur RDV	11h30 - 12h30 Pilates Machines	sur RDV	11h00-12h00 Danses cardio (LT)	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>
12h00	12h15-13h15 Pilates Tapis	12h30-13h30 Programme Fitness	12h30-13h30 Pilates Machines	12h30-13h30 Pilates Tapis	12h15-13h15 Pilates Machines	12h30-13h30 Pilates Tapis	sur RDV
13h00	13h15-14h15 Pilates Machines		sur RDV	13h30-14h30 Pilates Machines			sur RDV
14h00		sur RDV			sur RDV	14h00-15h00 Barre au sol dyn.	sur RDV
15h00	sur RDV	sur RDV		sur RDV	sur RDV	15h00-16h00 Pilates Machines	sur RDV
16h00	sur RDV	17h15-18h15 Pilates Machines		sur RDV	sur RDV		<i>prépa BS</i>
17h00	17h30-18h30 Pilates Machines	18h15-19h15 Gym douce	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	17h30-18h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	17h30-18h30 Pilates Tapis	sur RDV	<i>prépa BS</i>
18h00	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h15-19h15 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	18h30-19h30 Pilates Machines	18h30-19h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	<i>prépa BS</i>	18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Danses cardio (LT)	19h15-20h15 Pilates Machines	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h30-19h30 YOGA (Hatha)		<i>prépa BS</i>	
20h00	<i>possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.</i>	19h15-20h15 YOGA doux	19h30-20h30 Programme Fitness			20h00-21h00 Bain sonore*	

\*BAINS SONORES  
voir contre-indications sur notre site

Cours Niv.1 : cours doux, adaptés aux débutants, apprentissage des 6 fondamentaux, familiarisation machines.

# PLANNING ÉTÉ 2026

Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

Cours collectifs & Bains sonores : minimum 3 personnes - max 8 personnes

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	sur RDV	sur RDV		sur RDV		10h00-11h00 Pilates Machines	10h00-11h00 Pilates Machines
11h00	11h15 - 12h15 Pilates Machines	sur RDV		11h30 - 12h30 Pilates Machines		11h00-12h00 Barre au sol dyn.	11h00-12h00 Pilates Tapis
12h00	12h15-13h15 Pilates Tapis	12h30-13h30 Programme Fitness		12h30-13h30 Pilates Tapis		12h00-13h00 Danses cardio (LT)	
13h00							
14h00							sur RDV
15h00	sur RDV	sur RDV	sur RDV	sur RDV		sur RDV	sur RDV
16h00	sur RDV	sur RDV	sur RDV	sur RDV		sur RDV	sur RDV
17h00	17h30-18h30 Pilates Machines	sur RDV	17h30-18h30 Pilates Machines	17h30-18h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines		sur RDV	<i>prépa BS</i>
18h00	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h15-19h15 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h30-19h30 Pilates Machines		<i>prépa BS</i>	18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Danses cardio (LT)	19h15-20h15 Pilates Machines	19h30-20h30 Programme Fitness	sur RDV		<i>prépa BS</i>	
20h00		sur RDV				20h00-21h00 Bain sonore*	

\*BAINS SONORES  
voir contre-indications sur notre site

Cours Niv.1 : cours doux, adaptés aux débutants, apprentissage des 6 fondamentaux, familiarisation machines.