

PLANNING
COURS COLLECTIFS

2026 – 2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07:45  SPINNING * SP	07:45  FIT TRAINING CT	07:30  SPINNING SP	07:45  SPINNING * SP	08:45  DEEP POWER ENEO (SENIORS) CCO	09:00  SPINNING SP  HYROX CT  ABDOS-FESSIERS CCO
08:45  PILATES ENEO (SENIORS) CCO	08:45  PILATES CORE/MOBILITY Z	08:45  ABDOS-FESSIERS CCO	08:45  PILATES CORE/MOBILITY CCO	09:00  FLY STRETCH COA  PILATES CORE/MOBILITY CCO	09:30  MARCHE NORDIQUE 1 (DEBUTANT) O
09:00  FULL BODY FLY COA  YOGA Z	09:00  METHODE DE GASQUET CCO	09:00  FLY STRETCH COA  STRETCHING Z	09:00  METHODE DE GASQUET Z  STRETCHING CCO	10:00  SPINNING ENEO SP  DEEP POWER ENEO (SENIORS) CCO	10:00  GYM DU DOS Z  ZUMBA CCO
10:00  YOGA Z  PILATES ENEO (SENIORS) CCO	10:00  SPINNING LIGHT SP  RENFO HATHA CCO	09:45  YOGA CCO	10:00  METHODE DE GASQUET Z  STRETCHING CCO	11:00  SPINNING ENEO SP  DEEP POWER ENEO (SENIORS) CCO	10:30  CROSS TRAINING CT
11:00  KUNDALINI Z	11:00  YIN YOGA Z	10:00  SPINNING LIGHT SP	11:00  YOGA POSTNATAL Z	17:30  GYM DU DOS Z	11:00  GYM DU DOS Z
16:00  STRETCHING ENEO (SENIORS) CCO	12:15  CROSS TRAINING CT	10:45  GYM DU DOS ENEO CCO	12:15  CROSS TRAINING CT		
18:00  PILATES CORE/MOBILITY CCO  SPINNING SP	17:00  MEDITATION Z	17:30  YOGA PRENATAL COA	18:00  PILATES STRONG Z  FIT TRAINING (Cross Training) CT  SPINNING * SP		
18:30  CROSS TRAINING CT	17:15  METHODE DE GASQUET CCO	18:00  GYM DU DOS CCO  SPINNING SP	18:15  MARCHE NORDIQUE 4 (PERFORMANT) O		
19:00  PILATES LIGHT Z  DANSE (ZUMBA) CCO	17:50  FIT TRAINING (Cross Training) CT	18:30  MARCHE NORDIQUE 3 (AVANCE) O  CROSS TRAINING CT	18:30  TRAIL CONFIRME O		
19:15  FLY HEART COA	18:30  MARCHE NORDIQUE 2 (INTERMEDIAIRE) O  TRAIL DECOUVERTE (débutant) O  TRAIL INTERMEDIAIRE O	19:00  TAE BO CCO  YOGA HATHA Z	19:00  PILATES LIGHT CCO  SPINNING SP  FLY HEART COA		
20:00  YOGA NRG Z  CALLISTHENIE CCO	19:00  BODY SCULPT CCO  SPINNING SP	20:00  YIN YOGA Z  30 / 30 CCO	19:15  HYROX CT		
	20:15  WAKY FLOW Z		20:00  STRETCHING Z  CALLISTHENIE CCO		

LÉGENDE DES CATÉGORIES



CARDIO FUN
Cardio & fun



ABDOS / DOS
Gainage & posture



ZEN TONIQUE
Détente & tonicité



ENE
Seniors



ZEN
Détente



OUTDOOR
Marche & Trail



RENFORCEMENT
Masse musculaire



DOS
Mobilité du dos

LÉGENDE DES SALLES

CCO

Salle cours collectifs

Z

Salle zen

SP

Salle spinning

CT

Salle cross training

O

Outdoor

COA

Salle coaching

(*) Cours hiver du 05/10/2026
au 11/04/2027



Réservez vos cours
sur Club Planner