

# PLANNING "allégé" BIKING

Du 3 au 23 Août 2026

| LUNDI                               | MARDI                              | MERCREDI                           | JEUDI                                | VENDREDI                           | SAMEDI                             | DIMANCHE                           |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 9 <sup>H</sup> 15<br>RPM® (45')*(1) | 7 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45')  |                                    | 8 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45')    |                                    |                                    |                                    |
| 11 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi® (45')  | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |                                    | 9 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45')    | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 10 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |
|                                     | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi® (45') |                                      | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>RPM® (45')   | 12 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi® (45') |
|                                     | 16 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |                                      | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 17 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |
| 18 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45')  | 18 <sup>H</sup><br>SPiVi® (45')    |                                    | 18 <sup>H</sup><br>RPM® (45')        | 18 <sup>H</sup><br>SPiVi® (45')    | 18 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |                                    |
| 19 <sup>H</sup> 15<br>RPM® (45')    |                                    | 18 <sup>H</sup> 45<br>RPM® (45')   | 18 <sup>H</sup> 45<br>RPM® (45')*(2) | 19 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') |                                    |                                    |
|                                     | 19 <sup>H</sup> 45<br>SPiVi® (45') |                                    | 19 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi® (45')   |                                    |                                    |                                    |
| 21 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45')  |                                    | 20 <sup>H</sup> 15<br>SPiVi® (45') | 20 <sup>H</sup> 30<br>SPiVi® (45')   |                                    |                                    |                                    |

**RPM®** Cours collectif de vélo indoor animé par un coach et rythmé par la musique, qui améliore l'endurance et brûle des calories.

**SPiVi®** Session interactive de vélo indoor qui projette en temps réel un parcours pour une expérience immersive et motivante.








Réservation obligatoire via l'application.


\* (1) Maintenu le 03 Août uniquement

\* (2) Maintenu le 06 Août uniquement

# PLANNING "allégé" FITNESS

Du 3 au 23 Août 2026

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI                                      | SAMEDI  | DIMANCHE   |
|--|--|---|--|---|---|--|
| 9 <sup>H</sup> 15<br>Super abdos-fessiers (45')  | 9 <sup>H</sup> 15<br>Pilates (45')               | 9 <sup>H</sup> 15<br>HBX Boxing (45')  |  |   | 9 <sup>H</sup> 15<br>HBX Boxing (45')  | 9 <sup>H</sup> 30<br>Pilates (45')               |
|  | 10 <sup>H</sup> 00<br>Body Balance (60')         | 10 <sup>H</sup> 15<br>Stretching Zen (45')  |  |   | 10 <sup>H</sup> 15<br>Body Pump (60')   | 10 <sup>H</sup> 15<br>Super abdos-fessiers (45') |
|  |  |   |  |   | 11 <sup>H</sup> 15<br>Abdos, fessiers, dos (30')  | 11 <sup>H</sup><br>Body Balance (45')            |
| 12 <sup>H</sup> 30<br>Body Pump (45')  | 12 <sup>H</sup> 30<br>Super abdos-fessiers (30') |   | 12 <sup>H</sup> 30<br>Cross training (45')    | 12 <sup>H</sup> 30<br>Pilates (45')           | 11 <sup>H</sup> 45<br>Stretching Zen (30')  |  |
|  | 13 <sup>H</sup><br>Stretching Zen (30')          |   |  |   |   |  |
| 18 <sup>H</sup><br>HBX Boxing (45')         |  | 18 <sup>H</sup><br>Super abdos-fessiers (45')   | 18 <sup>H</sup><br>Body Pump (45')   | 18 <sup>H</sup><br>Super abdos-fessiers (45') |   |  |
| 18 <sup>H</sup> 15<br>Cross Training (45')  | 18 <sup>H</sup> 15<br>Yoga Vinyasa (60')         |   |  |   |   |  |
| 18 <sup>H</sup> 50<br>Body Pump (45')  |  |   | 18 <sup>H</sup> 45<br>Body Combat (45')  | 18 <sup>H</sup> 45<br>Body Attack (45')       |   |  |
| 19 <sup>H</sup> 40<br>Body Combat (30')  | 19 <sup>H</sup> 15<br>Cardio Brûle Graisse (45') | 19 <sup>H</sup> 30<br>Body Attack (45')   | 19 <sup>H</sup> 30<br>HBX Boxing (45')      |   |   |  |
| 20 <sup>H</sup> 15<br>Pilates (45')  | 20 <sup>H</sup> 15<br>Body Pump (45')            |   | 20 <sup>H</sup> 15<br>Cross training (45')  |   |   |  |

- Renforcement musculaire
- Effort cardio-vasculaire
- Relaxation, bien-être
- Activités au 4<sup>ème</sup> étage
-  Réservation obligatoire