

PLANNING "allégé" BIKING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 ^H 15 RPM® (45')*(1)	7 ^H 15 SPiVi® (45')		8 ^H 15 SPiVi® (45')			
11 ^H 30 SPiVi® (45')	10 ^H 15 SPiVi® (45')		9 ^H 15 SPiVi® (45')	10 ^H 15 SPiVi® (45')	10 ^H 15 SPiVi® (45')	10 ^H 15 SPiVi® (45')
	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 SPiVi® (45')		12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 RPM® (45')	12 ^H 30 SPiVi® (45')
	16 ^H 15 SPiVi® (45')	17 ^H 15 SPiVi® (45')		17 ^H 15 SPiVi® (45')	17 ^H 15 SPiVi® (45')	17 ^H 15 SPiVi® (45')
18 ^H 15 SPiVi® (45')	18 ^H SPiVi® (45')		18 ^H RPM® (45')	18 ^H SPiVi® (45')	18 ^H 15 SPiVi® (45')	
19 ^H 15 RPM® (45')		18 ^H 45 RPM® (45')	18 ^H 45 RPM® (45')*(2)	19 ^H 15 SPiVi® (45')		
	19 ^H 45 SPiVi® (45')		19 ^H 30 SPiVi® (45')			
21 ^H 15 SPiVi® (45')		20 ^H 15 SPiVi® (45')	20 ^H 30 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 et 27 Août uniquement

PLANNING "allégé" FITNESS

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

-  Renforcement musculaire
-  Effort cardio-vasculaire
-  Relaxation, bien-être
-  Activités au 4^{ème} étage
-  Réservation obligatoire