

PROGRAMME DES COURS *été* 2026

du 29 juin
au 30 août

STUDIO PRINCIPAL



durant cette période, nous restons
ouvert le weekend de 9h à 13h !

Ce symbole désigne les cours donnés sur écran géant (sans prof.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00			LES MILLS BODYBALANCE				
8H30	LES MILLS CORE				Booty		
9H15		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	YOGA			
9H30	STRETCH					LES MILLS BODYPUMP	
10H00					BALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT
11H00				LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS CORE	
11H15			LES MILLS SH'BAM		LES MILLS CORE		LES MILLS SH'BAM
12H15			LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP			
13H30	LES MILLS CORE		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT			
15H00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP		
17H00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CORE			LES MILLS BODYBALANCE		
18H15					LES MILLS SH'BAM		
18H30	LES MILLS CORE						
19H00			YOGA	Booty			
19H15	LES MILLS BODYPUMP						
19H30		BALANCE					

Les cours sont sous réserve de modifications.

COURS SIGNATURE **BALANCE**, mouvements fluides et calmes en musique, inspirés majoritairement du Yoga. **STRETCH**, découverte de ses articulations, de ses muscles et de leur mobilité. **YOGA**, le Hatha Yoga combine postures et respiration pour harmoniser corps et esprit.

COURS LICENCE **ATHLETYX**, inspiré des entraînements athlétiques à haute intensité, il redéfinit le cours collectif en y intégrant une dimension ludique et compétitive unique: les "GAMES". **BODYBALANCE**, association des exercices de yoga, de tai-chi et de Pilates. **BODYCOMBAT**, cours cardio extrêmement défoulant qui s'inspire des arts martiaux. **BODYPUMP**, entraînement de musculation à charge variable, en groupe et en musique. **BOOTY SHAPE**, c'est l'entraînement ultime pour sculpter, muscler et redessiner le bas du corps. **CORE**, 30 minutes intenses sur la ceinture abdominale, le dos et les fessiers. **POWERFLOW** réinvente les cours collectifs "doux" en alliant renforcement musculaire, mobilité et respiration, dans un flow puissant et immersif. **SH'BAM**, combinaison de mouvements dansés simples et terriblement tendance.

STUDIO BIKE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00		LES MILLS THE TRIP		LES MILLS RPM			
9H15	LES MILLS RPM		LES MILLS THE TRIP	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM		LES MILLS THE TRIP
10H30	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM					
11H45						LES MILLS THE TRIP	
12H15	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS RPM			LES MILLS THE TRIP		
14H00		LES MILLS RPM					
16H30				LES MILLS THE TRIP			
18H15	LES MILLS RPM						
19H30		LES MILLS THE TRIP	LES MILLS CYCLE	LES MILLS RPM			
19H30	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS THE TRIP		

Essai dès 16 ans, inscription dès 14 ans.

COURS SIGNATURE 45' **CYCLE**, entraînement sur un vélo, varié et dynamique pour griller un max de calories et améliorer son pédalage.

COURS LICENCE 45' **RPM**, le programme de cyclisme en salle. 45' **THE TRIP**, parcours à vélo dans des paysages virtuels, futuristes et fantastiques.

STUDIO CROSSTRAINING

Profitez de notre espace de CrossTraining en «Open Gym»!

Accessible en tout temps et gratuitement pour les membres du club, cette zone est réservée pendant les cours de Circuit Training, les cours Circuit Soft et les séances privées de small group training. Entraînez-vous seul ou rejoignez-nous pour des entraînements variés et intenses!

L'objectif des cours en zone de CrossTraining est de vous apprendre à utiliser le matériel qui s'y trouve et de vous fournir de nouvelles idées d'entraînement.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30		CIRCUIT SOFT					
10H00	CIRCUIT TRAINING						
12H15							
18H00	CIRCUIT SOFT						
18H15							

CIRCUIT SOFT, entraînement orienté sénior visant santé, bien-être, bonne ambiance et mouvement. Joignez-vous à nous expérience enrichissante.

CIRCUIT TRAINING, relevez le défi! Un entraînement intense et varié qui combine des exercices de force, d'endurance et de mobilité dans un espace de CrossTraining dynamique.