

| | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | | Dimanche | |
|-------------|-------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|----------|-----------------------|
| | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training | Salle | Espace Cross-training |
| 7h00-8h00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8h00-8h15 | Réveil musculaire | 8h00 | Réveil musculaire | 8h00 | Réveil musculaire | 8h00 | Réveil musculaire | 8h00 | Réveil musculaire | 8h00 | 8h00 | 8h00 | 8h00 | 8h00 |
| 8h15-8h30 | 45 min | | 45 min | | 45 min | | 45 min | | 45 min | | | | | |
| 8h30-8h45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8h45-9h00 | | | Body-Training ou CAF | | | | | | | | | | | |
| 9h00-9h15 | 9h00 | 9h00 | 30 min | 9h00 | | 9h00 | Body-sculpt | 9h00 | 9h00 | 9h00 | 9h00 | 9h00 | 9h00 | 9h00 |
| 9h15-9h30 | Stretching | | Abdo Flash 15 min | | Body-training | | 45 min | | | | Body-Sculpt | | | |
| 9h30-9h45 | 30 min | | | | 45 min | | | | Stretching | | 45 min | | | |
| 9h45-10h00 | | | | | | | | | 30 min | | | | | |
| 10h00-10h15 | Gym-Ball | 10h00 | 10h00 | 10h00 | Pilates | 10h00 | Gym-Ball | 10h00 | 10h00 | 10h00 | TRX | 10h00 | 10h00 | 10h00 |
| 10h15-10h30 | 30 min | | | | 45 min | | 30 min | | | | 45 min | | | |
| 10h30-10h45 | Pilates | | | | | | | | Pilates | | | | | |
| 10h45-11h00 | 30 min | | | | | | | | 45 min | | | | | |
| 11h00-11h15 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 |
| 11h15-11h30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11h30-11h45 | | | | | | | | | | | Circuit-training | | | |
| 11h45-12h00 | | | | | | | | | | | 30 min | | | |
| 12h00-12h15 | CAF ou trampoline | 12h00 | | 12h00 | Body relax | 12h00 | TRX | 12h00 | | 12h00 | | 12h00 | 12h00 | 12h00 |
| 12h15-12h30 | 30 min | | Latinva | | 45 min | | 30 min | | | Pilates | | 12h00 | 12h00 | 12h00 |
| 12h30-12h45 | | | 60 min | | | | Circuit-Training | | | 60 min | | | | |
| 12h45-13h00 | Body-Barre | | | | | | 30 min | | | | Stretching 15 min | | | |
| 12h45-13h00 | 45 min | | | | | | | | | | | | | |
| 13h00-13h15 | | 13h00 | Body-Training | 13h00 | Body-Sculpt | 13h00 | | 13h00 | | 13h00 | 13h00 | 13h00 | 13h00 | 13h00 |
| 13h15-13h30 | | | 45 min | | 45 min | | Pilates | | | Training-Booster | | | | |
| 13h30-13h45 | Cycling-Indoor | | | | | | 60 min | | | 45 min | | | | |
| 13h45-14h00 | 45 min | | Stretching 15 min | | Stretching 15 min | | | | | 100% Abdos 15 min | | | | |
| 14h00-14h15 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 | 14h00 |
| 14h15-14h30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h30-14h45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h45-15h00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h00-15h15 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 | 15h00 |
| 15h15-15h30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h30-15h45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h45-16h00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h00-16h15 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 | 16h00 |
| 16h15-16h30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h30-16h45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h45-17h00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h00-17h15 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 | 17h00 |
| 17h15-17h30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h30-17h45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h45-18h00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18h00-18h15 | Zumba | 18h00 | Body-Barre | 18h00 | Body-Sculpt | 18h00 | TRX | 18h00 | Cardio-Boxing | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 |
| 18h15-18h30 | 45 min | | 45 min | | 45 min | | 30 min | | 45 min | | | | | |
| 18h30-18h45 | | | | | | | The Machine | | | | | | | |
| 18h45-19h00 | Stretching 15 min | | | | Cycling-Indoor | Step | Boot Camp | | Step | | | | | |
| 19h00-19h15 | | | | 19h00 | 45 min | 45 min | 45 min | | 45 min | | | | | |
| 19h15-19h30 | TRX | Cycling-Indoor | Latinva | | | | | 19h00 | | | | | | |
| 19h30-19h45 | 45 min | 45 min | 60 min | | Cardio-Boxing | | Body-Barre | | Cycling-Indoor | | | | | |
| 19h45-20h00 | | | | | 45 min | | 45 min | | 45 min | | | | | |
| 20h00-20h15 | Body-Training | | TRX | | | | | 20h00 | | | | | | |
| 20h15-20h30 | 45 min | 20h00 | 45 min | 20h00 | CAF | | Stretching | | Body-Training | | | | | |
| 20h30-20h45 | Stretching | | 30 min | | 45 min | | 30 min | | 45 min | | | | | |
| 20h45-21h00 | 30 min | | CAF | | | | Abdo/Gainage 15 min | | | | | | | |
| 21h00-21h15 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | 21h00 | | | | |
| 21h15-21h30 | | | | | | | | | | | | | | |

■ Yoga : deux fois par mois sur inscription uniquement (mini 3 personnes)

■ (1) Cross-Training : deux fois par mois [mercredi/vendredi] sur inscription uniquement (mini 3 personnes - 6 personnes max) Option payante : 10 € par personne

* Gym douce : Gym Séniors ou pour Futures Mamans