

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU LUNDI AU DIMANCHE

LA FONDATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN 07:00 45 min HIIT Luc 07:15 75 min YOGA HATHA Élise 08:00 45 min BODY & STRENGTH Luc 10:00 45 min AQUAFITNESS Jeffrey 11:00 60 min YOGA AÉRIEN Sandra APRÈS-MIDI 12:15 45 min BOOTCAMP Luc 12:15 45 min POWER PILATES Flore 12:30 45 min AQUATRaining Jeffrey 12:30 60 min YOGA VINYASA Marine 13:15 45 min TRX Luc 15:00 45 min AQUAFITNESS Florian SOIR 18:00 45 min BODY & STRENGTH Steven 19:00 45 min PILATES Steven 19:00 45 min AQUAPUNCH Florian 19:15 90 min SLOW POWER FLOW Charlotte 20:00 60 min SOPHROLOGIE Karine 20:00 60 min BOXE ANGLAISE Steven	MATIN 07:15 45 min TRX Luc 07:45 60 min PILATES Mathilde 08:15 45 min BODY & CORE Luc 10:00 45 min AQUATRaining Jeffrey APRÈS-MIDI 12:15 30 min LOW BODY & ABS Luc 12:30 45 min AQUAPUNCH Jeffrey 12:30 60 min YIN BREATHWORK Charlotte 12:30 60 min PRÉPA PHYSIQUE BOXE Yoann 13:00 45 min PILATES Iris 15:00 45 min AQUAPUNCH Florian SOIR 18:00 45 min PILATES Iris 18:00 75 min YOGA FONDATIONS Ahmid 19:00 45 min AQUAFITNESS Florian 19:00 60 min BARRE AU SOL Audrey 19:00 60 min PILATES AVANCÉ Iris 19:00 60 min CONDITIONING Alexis 19:30 90 min YIN MÉDITATIF Ahmid 20:15 45 min TRX & CORE Alexis	MATIN 07:30 45 min PRÉPA HYROX Djalel 08:00 60 min YOGA YIN Marie 08:30 45 min LOW BODY & ABS Djalel 10:00 45 min AQUAPUNCH Benjamin 11:00 60 min YOGA VINYASA Sandra APRÈS-MIDI 12:15 60 min YOGA AÉRIEN Sandra 12:30 60 min FITNESS BALLET Audrey 12:30 45 min AQUAFITNESS Benjamin 12:30 60 min HANDSTAND Cristian 13:15 45 min POWER PILATES Flore 15:00 45 min AQUAFITNESS Robin SOIR 18:00 60 min FLEXIBILITY Claire 18:30 45 min BOOTCAMP Sarra 19:00 45 min AQUATRaining Robin 19:00 60 min INITIATION ESCALADE Antoine 19:15 75 min HATHA FLOW Claire 19:30 60 min PILATES Sarra 19:30 90 min BOXE ANGLAISE Billal	MATIN 07:30 45 min CONDITIONING Habib 08:30 60 min PILATES Habib 10:00 45 min AQUAFITNESS Benjamin APRÈS-MIDI 12:15 45 min BOXE ANGLAISE Yordan 12:15 45 min BODY & CORE Matthieu 12:30 45 min AQUATRaining Benjamin 13:15 30 min BREATH & STRETCH Matthieu 13:15 45 min TRX Yordan 15:00 45 min AQUATRaining Mathis SOIR 17:30 45 min LOW BODY & ABS Valentin 18:30 45 min BODY & STREGTH Valentin 18:30 45 min PRÉPA HYROX Camille 19:00 45 min AQUAPUNCH Mathis 19:00 60 min SOPHROLOGIE Karine 19:30 60 min INITIATION ESCALADE Aurèle 19:30 45 min POWER PILATES Camille 19:30 90 min BOXE PIEDS-POINGS Hugo 20:30 60 min MODERN CONTEMPORAIN Audrey	MATIN 07:00 45 min TRX & CORE Djalel 07:30 75 min YOGA HATHA Élise 08:00 60 min BODY & CORE Djalel 10:00 45 min AQUAFITNESS Florian 11:00 60 min PILATES FONDATIONS Victor APRÈS-MIDI 12:15 60 min ENERGIA Géraldine 12:15 60 min PILATES Victor 12:30 45 min AQUAFITNESS Florian 12:30 60 min PRÉPA HYROX Ismael 13:15 30 min STRETCH Géraldine 15:00 45 min AQUATRaining Jeffrey SOIR 18:00 45 min BOOTCAMP Ismael 18:15 90 min YOGA VINYASA Ahmid 19:00 45 min AQUAPUNCH Jeffrey 19:00 60 min PILATES Ismael	MATIN 09:30 45 min POWER PILATES Steven 10:00 45 min AQUAFITNESS Benjamin 10:30 45 min BODY & STRENGTH Steven 10:30 90 min FLOW & INVERSIONS Charlotte 11:30 60 min YOGA AÉRIEN Sandra 11:30 60 min BOXE PIEDS-POINGS Steven APRÈS-MIDI 12:15 60 min SOPHROLOGIE Karine 12:30 45 min AQUAPUNCH Benjamin 12:45 60 min FITNESS BARRE Mathilde 12:45 60 min PRÉPA HYROX Steven 15:00 45 min AQUATRaining Benjamin SOIR 17:00 60 min PILATES Sarra 18:15 60 min GYM CALLISTHÉNIE Sarra	MATIN 09:30 45 min LOWER BODY & ABS Ismael 10:00 45 min AQUAFITNESS Nelson 10:30 60 min PILATES Ismael 11:15 90 min YOGA VINYASA Élise 11:45 45 min HIIT Ismael APRÈS-MIDI 12:30 45 min AQUAPUNCH Nelson 12:30 60 min BOOTCAMP Yordan 13:00 60 min BARRE AU SOL Élise 13:30 60 min BOXE ANGLAISE Yordan 14:30 60 min YOGA PARENTS & ENFANTS ^{DE 3 À 9 ANS*} Marine 15:00 45 min AQUAFITNESS Nelson 15:30 45 min ESCALADE ENFANTS ^{DE 12 À 16 ANS*} Antoine 15:45 75 min YOGA PARENTS & ENFANTS ^{DE 3 À 9 ANS*} Marine 16:30 45 min INITIATION ESCALADE Antoine SOIR 17:00 60 min YIN AÉRIEN Sandra 17:00 60 min PRÉPA HYROX Teme 18:15 45 min STRETCH Teme

* Hors vacances scolaires, avec un tarif additionnel. Yoga Parents & Enfants = 1 weekend / 2

HORAIRES DU CLUB

Lundi au Vendredi : 6h30 - 22h30
Samedi & Dimanche : 8h00 - 20h00

GROUPE RÉDUIT

RENFORCEMENT

AQUATIQUE

CARDIO

WELLNESS

ESCALADE

RETROUVEZ LE CLUB
@lafoundationwellness