

Calendrier des cours - Printemps 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:00							
07:45		Entraînement en natation (gr.1) 7h45 à 8h45 Piscine (CS-3S240)		Entraînement en natation (gr.3) 7h45 à 8h45 Piscine (CS-3S240)			
08:00							
09:00							
10:00							
10:30							
11:00							
12:00	Gym liquide (gr.1) 12h à 12h45 Piscine (CS-3S240)	Yoga énergétique (gr.3) 12h à 12h55 Studio (CS-3110)	Gym liquide (gr.5) 12h à 12h45 Piscine (CS-3S240)	Natation 3 (gr.2) 12h à 12h45 Piscine (CS-3S240)	Yoga nidra (gr.1) 12h à 13h Studio (CS-3110)		
	Natation 1 (gr.1) 12h à 14h Piscine (CS-3S240)	Entraînement en natation (gr.2) 12h à 13h Piscine (CS-3S240)		Yoga doux Soin du système nerveux 12h à 12h55 Studio (CS-3110)			
12:05	Abdos-fesses-cuisses + (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Muscu + (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Pilates (gr.2) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Abdos-fesses-cuisses + (gr.4) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Pilates (gr.4) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)		
12:10	Yoga pow (gr.1) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)		Yoga pow (gr.2) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)				
12:15							
12:30							Natation 1 (gr.4) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-3S240)
							Natation 3 (gr.3) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-3S240)

12:45	Gym liquide (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-3S240)		Gym liquide (gr.6) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-3S240)	Natation 2 (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-3S240)			
	Yoga énergétique (gr.1) 12h45 à 13h45 Studio (CS-3110)						
12:50			Yoga pow (gr.3) 12h50 à 13h20 Studio (CS-3110)				
12:55	HIIT (gr.1) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Abdos-fesses-cuisses + (gr.2) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Pilates (gr.3) 12h55 à 13h40 Salle Ultra (CS-3010)				
13:00		Yoga énergétique (gr.4) 13h à 13h55 Studio (CS-3110)		Yoga doux Soin du système nerveux 13h à 13h55 Studio (CS-3110)			
13:30							Natation 1 (gr.5) 13h30 à 14h15 Piscine (CS-3S240)
14:00							
14:30							Natation 2 (gr.5) 14h30 à 15h15 Piscine (CS-3S240)
15:00					Natation 1 (gr.3) 15h à 15h45 Piscine (CS-3S240)		
					Natation 3 (gr.4) 15h à 15h45 Piscine (CS-3S240)		
15:15							Natation 2 (gr.6) 15h15 à 16h Piscine (CS-3S240)
15:30							Natation 4 15h30 à 16h15 Piscine (CS-3S240)

15:55					Natation 2 (gr.3) 15h55 à 16h40 Piscine (CS-3S240)		
16:00		Yoga doux Soins du système nerveux 16h à 17h Studio (CS-3110)		Jazz broadway 16h à 17h25 Studio (CS-3110)			
16:15		Natation 2 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)	Natation 3 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)	Natation 1 (gr.2) 16h15 à 17h Piscine (CS-3S240)			
		Pilates (gr.1) 16h15 à 17h Salle Énergie (CS-S2040)					
16:45					Natation 2 (gr.4) 16h45 à 17h30 Piscine (CS-3S240)		
17:00							
17:15	Gym liquide (gr.3) 17h15 à 18h Piscine (CS-3S240)	Aqua-spinning (gr.1) 17h15 à 18h Piscine (CS-3S240)	Gym liquide (gr. 7) 17h15 à 18h Piscine (CS-3S240)	Aqua spinning et aqua-pilates 17h15 à 18h Piscine (CS-3S240)			
	Zumba (gr.1) 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)		Cardio-combat (gr.1) 17h15 à 18h Salle Énergie (CS-S2040)				
	Yoga énergétique (gr.2) 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)	Abdos-fesses-cuisses + (gr.3) 17h15 à 18h Salle Énergie (CS-S2040)					
		Méditation pleine conscience 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)					
17:30	Boxe et entraînement (gr.1) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.1) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thai et entraînement (gr.2) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)				
			Ballet classique (gr.1) 17h30 à 18h55 Studio (CS-3110)	Ballet classique (gr.2) 17h30 à 18h55 Studio (CS-3110)			

18:00	Gym liquide (gr.4) 18h à 19h Piscine (CS-3S240)	Aqua-spinning (gr.2) 18h à 18h45 Piscine (CS-3S240)	Gym liquide (gr. 8) 18h à 19h Piscine (CS-3S240)				
18:30	Danses latines 18h30 à 19h55 Studio (CS-3110)	Hip-hop 18h30 à 19h55 Studio (CS-3110)	Yin yoga (gr.2) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-S2040)				
	Yin yoga (gr.1) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-S2040)						
19:00	Boxe et entraînement (gr.1) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thai et entraînement (gr.1) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.2) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)				
			Danse burlesque (gr.1) 19h à 20h25 Studio (CS-3110)	Acro yoga 19h à 20h30 Salle Énergie (CS-S2040)			
				Jazz en talons 19h à 20h25 Studio (CS-3110)			
20:00							
20:30			Danse contemporaine 20h30 à 21h55 Studio (CS-3110)	Danse burlesque (gr.2) 20h30 à 21h55 Studio (CS-3110)			

Légende : secteurs des cours

AQUATIQUE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DANSE

RELAXATION

SPORT DE COMBAT