

Horaires cours collectifs PARC 1435 AXIS - 7 septembre 2026 au 3 janvier 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H30/9H30 PILATES Stéphanie 9H30/10H30 BODYBALANCE Stéphanie 10H30/11H30 FAC Stéphanie 12H30/13H30 YOGA - Hatha Sylviane	8H30/9H30 BODYBALANCE Stéphanie 9H30/10H30 FAC Stéphanie 10H30/11H00 STRETCHING Stéphanie 12H20/13H20 CIRCUIT TRAINING Stéphanie RUNNING - 'Social' Grant	8H30/9H30 CIRCUIT TRAINING Stéphanie 9H30/10H30 BODYBALANCE Stéphanie 10H30/11H30 PILATES Stéphanie 12H20/13H20 BODYBALANCE Stéphanie 13H20/14H00 WOD - Cross training Stéphanie	8H30/9H30 PILATES Stéphanie 9H30/10H30 FAC Stéphanie 10H30/11H00 STRETCHING Stéphanie 12H20/13H20 FAC Stéphanie	8H30/9H30 FAC Stéphanie 9H00/10H00 WOD - Cross training Romain 9H30/10H30 BACK & CORE Stéphanie 10H00 / 11H00 WOD - Hybrid Fitness Romain 12H20/13H20 FAC Amaury	09H30/10H30 REEJAM Leyla 10H30/11H30 YOGA - Vinyasa Lisa RUNNING - 'Start run' jonas 11H30/12H30 PILATES Lisa	09H30/10H30 ZUMBA Melanie 10H30/11H30 FAC Grant 11H30/12H30 CIRCUIT TRAINING Grant
17H45/18H30 WOD - Hybrid Fitness Benjamin 18H00/19H00 ZUMBA Gilles RUNNING - 'Start run' Arthur 18H30/19H15 WOD - Cross training Benjamin 19H00/20H00 FAC Grant 20H00/21H00 FAC Grant	17H45/18H30 WOD - Cross training Jonas 18H00/19H00 BACK & CORE Leyla 18H30/19H15 WOD - Hybrid Fitness Jonas 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Adelheid 20H00/21H00 PILATES Adelheid	17H45/18H30 WOD - Force Jonas 18H00/19H00 PILATES - Mobilité Séverine 18H30/19H15 WOD - Cross training Jonas 19H00/20H00 ZUMBA Gilles RUNNING - Interval Arthur 20H00/21H00 ZUMBA Thierry	17H45/18H30 WOD - Cross training Jonas 18H00/19H00 FAC Arthur 18H30/19H15 WOD - Force Jonas 19H00/20H00 CIRCUIT TRAINING Arthur 20H00/21H00 YOGA - Hatha Séverine	17H00 à 18H00 CIRCUIT TRAINING Grant 18H00 à 18H45 WOD - Hybrid Fitness Grant 18H00 à 19H00 FIT DANCE Mélanie	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine

LEGENDE COURS

Gym du corps et de l'esprit	Renforcement Musculaire
Gym douce	WOD ! séance 40' !
Danse	