

Horaires cours collectifs PARC 1348 LLN - 7 septembre 2026 au 3 janvier 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H00/9H00 STRETCH - Mobilité Séverine 8H30/9H30 SPINNING Christel 9H00/10H00 FAC Amaury 10H00/11H00 SPIN & CORE Grant 11H00/12H00 STRETCHING Grant 12H20/13H20 TRX Rodrigue 12H30/13H30 SPINNING Stéphanie	8H00/9H00 FAC Vinciane 9H00/10H00 PILATES Vinciane 10H00/11H00 BACK & CORE Vinciane 12H20/13H20 FIT DANCE Samantha 12H30/13H30 SPINNING Séverine	8H30/9H30 SPINNING Christel 9H00/10H00 FAC Raphaël 10H00/11H00 SPIN & CORE Raphaël 12H20/13H20 TRX Romain 12H30/13H30 SPINNING Christel	8H00/9H00 STRETCH - Mobilité Séverine 9H00/10H00 STRETCHING Raphaël 10H00/11H00 BACK & CORE Raphaël 12H20/13H20 PILATES Eléonore 12H30/13H30 CIRCUIT TRAINING Grant	9H00/10H00 YOGA - Vinyasa Adelheid 10H00/11H00 YOGA - Vinyasa Adelheid 11H00 / 12H00 SPIN & CORE Stéphanie 12H20/13H20 TRX Romain 12H30/13H30 YOGA - Strength Antoine	09H30/10H30 STRETCH & RELAX Adelheid FAC Pierre André 10H30/11H30 SPINNING Marjorie CIRCUIT TRAINING Pierre André AFRO DANCE Samantha 11H30/12H30 SPINNING Marjorie BACK & CORE Pierre André	09H30/10H30 SPINNING Christel BALANCE Leyla 10H30/11H30 ZUMBA STEP Leyla SPINNING Nicolas 11H30/12H30 YOGA - Vinyasa Leyla
17H00/18H00 CIRCUIT TRAINING Baptiste 18H00/19H00 CIRCUIT TRAINING Baptiste THAÏ BOXING Quentin SPINNING Nicolas 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Antoine SPINNING Marjorie CARDIO BOXING Baptiste 20H00/21H00 YOGA - Vinyasa Antoine	18H00/19H00 CIRCUIT TRAINING Rodrigue CARDIO BOXING Julien 18H30/19H30 SPINNING Vincent 19H00/20H00 FAC Rodrigue BALANCE Leyla 19H30/20H30 SPINNING Vincent 20H00/21H00 ZUMBA STEP Leyla CIRCUIT TRAINING Rodrigue	16H00/17H00 PILATES Adelheid 17H00/18H00 YOGA - Hatha Adelheid 17H30/18H30 SPINNING Christel 18H00/19H00 YOGA - Vinyasa Antoine CIRCUIT TRAINING Arthur 18H30/19H30 SPINNING Marjorie 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Adelheid 19H30/20H30 SPINNING Nicolas 20H00/21H00 YOGA - Hatha Adelheid	18H00/19H00 ZUMBA Thierry CIRCUIT TRAINING Grant SPINNING Christel 19H00/20H00 SPINNING Christel REEJAM Leyla THAÏ BOXING Quentin 20H00/21H00 BALANCE Leyla	17H30/18H30 FAC Eléonore 18H00/19H00 BALANCE Leyla 18H30/19H30 SPINNING Nicolas	17H15/18H00 WOD - Hybrid Fitness Toni 18H00/18H45 WOD - Force Toni 18H00/19H00 YOGA - Relax Eléonore 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Eléonore	17H15/18H00 WOD - Hybrid Fitness Toni 18H00/18H45 WOD - Force Toni 18H00/19H00 YOGA - Relax Eléonore 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Eléonore
					LEGENDE COURS WOD ! séance 40' ! Combat et Autodéfense Gym du corps et de l'esprit Danse	LEGENDE SALLE STUDIO 1 Salle de spinning STUDIO 2 Salle du bas STUDIO 3 Salle polyvalente
					Renforcement Musculaire Gym douce Cardio	