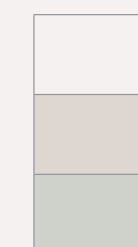


HORAIRE DES COURS COLLECTIFS 7 Janvier 2023 - 1 Mai 2023

TOUS LES COURS DOIVENT ÊTRE RÉSERVÉS À L'AVANCE SUR L'APP

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAFIT (14+) 07:30 - 08:15 Francesca Pool	CROSSTRAINING (14+) 07:30 - 08:00 W.A. Functional	CYCLING (14+) 07:30 - 08:30 Jérôme Energy	POWER YOGA 07:30 - 08:30 Elena Spirit	CROSSTRAINING (14+) 07:30 - 08:00 W.A. Functional	TAIJI QUAN 09:00 - 10:00 Sophie Spirit	LBT (14+) 09:00 - 10:00 Farah Vitalis
SH'BAM (14+) 09:45 - 10:30 Frédéric Vitalis	LBT (14+) 09:00 - 10:00 David B. Vitalis	AQUABIKE (14+) 07:30 - 08:15 Francesca Pool	ABDO HYPPOPRESSIFS ▲ 09:00 - 10:00 Anne Spirit	CYCLING (14+) 07:30 - 08:30 Joao Energy	BODYPUMP™ EXPRESS 09:10 - 09:55 Arina Vitalis	CYCLING (14+) 10:00 - 11:30 Steve Energy
STRETCHING (14+) 10:15 - 11:15 Emaële Spirit	CYCLING (14+) 10:00 - 11:00 Cindy Energy	BODYCORE 09:00 - 10:00 Isabelle H. Spirit	BODYSULPT (14+) 09:45 - 10:45 Frédéric Vitalis	PILATES (14+) ● 09:00 - 10:00 Jeanne Spirit	BODYATTACK™ (14+) 10:00 - 11:00 Arina Vitalis	SH'BAM™ (14+) 10:00 - 10:45 Farah Vitalis
CROSSTRAINING (14+) 10:30 - 11:15 W.A. Functional	BODY BALANCE™ FLEXIBILITY(14+) 10:00 - 10:45 Mathilde Spirit	AMERICAN JAZZ DANCE (14+) 10:00 - 11:00 Jean-Luc Vitalis	AQUAJUMP (14+) 10:00 - 10:45 Nicole Pool	BODY SCULPT (14+) 09:00 - 10:00 David B. Vitalis	CYCLING (14+) 10:00 - 11:30 Steve Energy	GRIDZ (12-14) 10:30 - 11:30 W.A. Sport Hall
HATHA YOGA (14+) 11:30 - 12:30 Caroline Spirit	AQUAFIT (14+) 10:00 - 10:45 Geny Pool	AQUAFIT (14+) 10:00 - 10:45 Omar Pool	QI GONG (14+) 10:30 - 11:30 Dominique V. Spirit	AQUAFIT (14+) 10:00 - 10:45 Omar Pool	BODYPUMP™ 11:15 - 12:15 Monica Vitalis	SOCIAL RUNNING (14+) 10:30 Outdoor
BODY SCULPT (14+) 11:00 - 12:00 Anna V. Vitalis	PILATES (14+) 10:15 - 11:15 Ninette Vitalis	HATHA YOGA (14+) 10:00 - 11:00 Michelle Spirit	LATINO DANCE (14+) 10:45 - 11:45 Guillermo Vitalis	FIT DANCE (14+) 10:10 - 11:10 David B. Spirit	GRIDZ (12-14) 11:30 - 12:15 W.A. Sport Hall	STRETCHING (14+) 11:00 - 12:00 Elena Spirit
AQUAFIT (14+) 12:00 - 12:45 Jean-Marc Pool	FIIT TENNIS 10:15 - 11:00 Laurent Tennis	CROSSTRAINING (14+) 10:30 - 11:15 W.A. Functional	AQUABIKE (14+) NEW 11:00 - 11:45 Nicole Pool	HATHA YOGA (14+) 10:15 - 11:15 Elena Spirit	AQUAFIT (14+) 12:15 - 13:00 Alex Pool	LESMILLS CORE™ (14+) 11:00 - 11:30 Sylvia Vitalis
BODYPUMP™ EXPRESS 12:30 - 13:15 Monica Vitalis	HATHA YOGA (14+) 11:00 - 12:00 Elena Spirit	CYCLING (14+) 10:30 - 11:30 Monica Energy	PILATES (14+) 11:45 - 12:45 Sandra Spirit	AQUAFIT (14+) 11:00 - 11:45 Omar Pool	CYCLING (14+) 11:30 - 13:30 Vincent G. Energy	BODYATTACK™ (14+) 11:30 - 12:30 Sylvia Vitalis
CYCLING (14+) 12:30 - 13:30 Cindy Energy	LATINO DANCE (14+) 11:20 - 12:20 Guillermo Vitalis	STRETCH&TONE™ 11:00 - 12:00 Jean-Luc Vitalis	LESMILLS CORE™ (14+) 11:50 - 12:20 Caroline Vitalis	ZEN MEDITATION 11:30 - 12:15 Karen Spirit	PILATES ● 12:30 - 13:30 Séverine Vitalis	CYCLING (14+) 12:00 - 13:00 Joao Energy
BODYBALANCE™ (14+) 12:45 - 13:45 Nathalie Spirit	ZEN MEDITATION 12:10 - 12:55 Karen Spirit	AQUAFIT (14+) 11:00 - 11:45 Omar Pool	AQUAFIT (14+) 12:00 - 12:45 Jean-Marc Pool	LESMILLS CORE™ (14+) 11:50 - 12:20 Chady Vitalis	SH'BAM (14+) 16:00 - 16:55 Farah Vitalis	HATHA YOGA (14+) 12:00 - 13:00 Elena Spirit
AQUAFIT (14+) NEW 13:00 - 13:45 Lyda Pool	BODYATTACK™ EXPRESS (14+) 12:30 - 13:15 Florence Vitalis	AQUABIKE (14+) 12:00 - 12:45 Jean-Marc Pool	CYCLING (14+) 12:30 - 13:30 Jonathan Sport Hall	FUNCTIONAL CIRCUIT SENIOR 11:30 - 12:15 W.A. Functional	GRIDZ (15-17) 16:30 - 17:15 W.A. Sport Hall	AQUAFIT (14+) 12:15 - 13:00 Anna V. Pool
GYM TONIC SENIOR 14:00 - 14:45 Anna V. Vitalis	AQUAFIT (14+) 13:00 - 13:45 Xavier Pool	BODYPUMP™ 12:15 - 13:15 Antonio Vitalis	BODYCOMBAT™ (14+) 12:30 - 13:15 Chady Vitalis	BODYPUMP™ 12:30 - 13:15 Chady Vitalis	AQUABIKE (14+) 17:00 - 17:45 Anna V. Pool	CROSSTRAINING (14+) 13:00 - 13:45 W.A. Functional
ABDO HYPPOPRESSIFS ● 14:15 - 15:00 Sandra Spirit	STRETCHING (14+) 13:00 - 14:00 Michelle Spirit	FUNCTIONAL CIRCUIT SENIOR 12:15 - 13:00 W.A. Functional	HATHA YOGA (14+) 13:00 - 14:00 Michelle Spirit	CYCLING (14+) 12:30 - 13:30 Monica Energy	BODY SCULPT (14+) 17:00 - 18:00 Farah Vitalis	ASHTANGA YOGA ▲ 13:00 - 14:00 Elena Vitalis
PILATES ● 15:15 - 16:15 Sandra Spirit	YOGA IYENGAR NEW 14:00 - 15:00 Florian Spirit	YIN YOGA (14+) 12:15 - 13:15 Félix Spirit	STRETCHING SENIOR 15:00 - 15:45 Juan Vitalis	YIN YOGA (14+) 12:30 - 13:30 Michelle Spirit	ASHTANGA YOGA ▲ 17:00 - 18:00 Caroline Spirit	BODYPUMP™ 15:00 - 16:00 Khalid Vitalis
YOGA IYENGAR 17:00 - 18:00 Florian Spirit	MOBILITY SENIOR 14:30 - 15:15 Malou Vitalis	HATHA YOGA (14+) NEW 17:00 - 18:00 Elena Spirit	STRETCHING 17:00 - 17:55 Emaële Spirit	YIN YOGA (14+) 13:35 - 14:35 Michelle Spirit	CROSSTRAINING (14+) 17:45 - 18:30 W.A. Functional	BODY COMBAT™ (14+) 16:00 - 17:00 Khalid Vitalis
LESMILLS CORE 45™ (14+) NEW 17:00 - 17:45 Karim Vitalis	QI GONG 15:45 - 16:45 Vincent B. Spirit	ABDO HYPPOPRESSIF ● 17:10 - 17:55 Patrick Vitalis	VINYASA YOGA (14+) 18:00 - 19:00 Anna B. Spirit	ZUMBA SENIOR © 14:00 - 14:45 Lyda Vitalis	WATFIT@POWER YOGA (14+) 18:00 - 18:45 Anna V. Pool	AQUAFIT (14+) 16:00 - 16:45 Gary Pool
PILATES ▲ (14+) 18:00 - 19:00 Jon Spirit	STRETCHING (14+) 17:00 - 18:00 Guillermo Spirit	ASHTANGA YOGA ▲ 18:00 - 18:45 Elena Spirit	SH'BAM™ (14+) 18:00 - 18:45 Farah Vitalis	BODYART (14+) 17:00 - 18:00 Serge Vitalis	BODYBALANCE™ (14+) 18:15 - 19:15 Caroline Vitalis	AQUAJUMP (14+) 17:00 - 17:45 Gary Pool
BODYPUMP™ 18:00 - 19:00 Chady Vitalis	LESMILLS CORE™ (14+) 17:30 - 18:00 Sylvia Vitalis	GRIDZ (12-14) 18:00 - 19:00 W.A. Functional	CROSSTRAINING (14+) 18:30 - 19:15 W.A. Sport Hall	LBT (14+) 18:00 - 19:00 Corine Vitalis		LBT (14+) 17:15 - 18:15 Edson Vitalis
AQUAFIT (14+) 18:30 - 19:15 Xavier Pool	BODYATTACK™ (14+) 18:00 - 19:00 Sylvia Vitalis	BODYSTEP™ (14+) 18:00 - 19:00 Sylvia Vitalis	BODYATTACK™ (14+) 18:45 - 19:45 Florence Vitalis	VINYASA YOGA 17:30 - 18:30 Florian Spirit		CYCLING (14+) 17:45 - 18:45 Monica Energy
CYCLING (14+) 18:30 - 19:30 Vincent G. Energy	HATHA YOGA (14+) 18:10 - 19:10 Caroline Spirit	CYCLING (14+) 18:00 - 19:00 Vincent G. Energy	CYCLING (14+) 19:00 - 20:00 Steve Energy	GUIDED MEDITATION 18:40 - 19:25 Fabian Spirit		BALLET (14+) 17:45 - 19:15 Aki Spirit
BOXING WORKOUT 19:00 - 20:00 Jeremy Sport Hall	CROSSTRAINING (14+) 18:30 - 19:15 W.A. Sport Hall	SOCIAL RUNNING (14+) 18:30 Outdoor	AQUAFIT (14+) NEW 18:15 - 19:00 Kamila Pool	funSTEP NEW 19:00 - 20:00 David B. Spirit		BODYBALANCE™ (14+) 19:00 - 20:00 Monica Vitalis
STRETCHING (14+) 19:05 - 20:05 Jon Spirit	AQUAFIT (14+) 18:30 - 19:15 Alex Pool	BOXING WORKOUT (14+) 19:00 - 20:00 Florent-Djibril Sport Hall	AQUABIKE (14+) 19:15 - 20:00 Lidia Pool	KINSTRETCH 19:45 - 20:45 Elena Spirit		SINGING CRYSTAL BOWLS NEW **
BODYSTEP (14+) 19:05 - 20:05 Sylvia Vitalis	CYCLING (14+) 18:45 - 19:45 J.P. Energy	LESMILLS CORE™ (14+) NEW 19:00 - 19:30 Olivier G. Vitalis	PILATES ● (14+) 19:10 - 20:10 Ségolène Spirit	PING-PONG (14+) 19:30 - 22:30 Sport Hall		
AQUABIKE (14+) 19:30 - 20:15 Xavier Pool	BODYPUMP™ 19:10 - 20:10 Olivier C. Vitalis	CYCLING (14+) NEW 19:10 - 20:10 Vincent G. Energy	BADMINTON (14+) 19:30 - 22:30 Sport Hall			
HATHA YOGA (14+) 20:05 - 21:05 Armando Spirit	VINYASA YOGA ▲ 19:15 - 20:15 Mateja Spirit	BODYART (14+) 19:15 - 20:15 Henri Spirit	BODYPUMP™ 20:00 - 21:00 Martin Vitalis			
ZUMBA (14+) 20:10 - 21:10 Stephanie Vitalis	WATFIT® CONDITIONING (14+) 19:30 - 20:15 Alex Pool	SH'BAM™ (14+) 19:30 - 20:15 Olivier G. Vitalis	BODYBALANCE™ (14+) 20:15 - 21:10 Florence Spirit			
	BADMINTON (14+) 19:30 - 22:30 Sport Hall	PING-PONG (14+) 21:15 - 22:30 Sport Hall				
	BODYBALANCE™ (14+) 20:20 - 21:20 Caroline Vitalis					
	BALLET (14+) ● NEW 20:20 - 21:20 Sylviane Spirit					
	SWIMMING TECHNIQUE 20:30 - 21:30 Jonathan Pool					



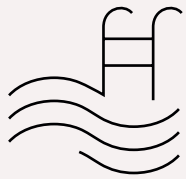
MATIN
APRÈS-MIDI
SOIR

AQUAFIT
CYCLING
YIN YOGA
(14+) Âge minimum requis
(NEW) Nouveau cours
👶 Crèche ouverte
● Débutant
▲ Initié

*L'horaire des cours collectifs et les professeurs peuvent être sujets à modification. La version la plus récente de l'horaire se trouve sur l'app.

**Ce cours a lieu à certaines dates uniquement : 15/01, 19/02, 19/03

GUIDE DES COURS COLLECTIFS



AQUA

AQUAFIT

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire dans l'eau.

AQUABIKE

Un cours de cycling dans l'eau ! L'idéal pour se tonifier, mais aussi pour améliorer l'endurance et travailler le cardio.

AQUAJUMP

Pourquoi le trampoline serait-il réservé aux enfants ? Ce cours en piscine fait travailler le coeur et les muscles grâce aux sauts sur le trampoline et à la résistance de l'eau.

SWIMMING TECHNIQUE

Cours permettant d'apprendre ou améliorer les techniques de nage que vous désirez travailler.

WATFIT® CONDITIONING

Vous souhaitez renforcer votre sangle abdominale, votre équilibre, votre stabilité et votre proprioception, en plus de travailler votre cardio ? Essayez ce cours innovant, qui se pratique sur une planche sur une planche en flottaison.

WATFIT® POWER YOGA

Travailler des postures de Yoga sur une planche sur l'eau pour challenger votre équilibre et votre force, similaire au cours de WATFIT® du mardi soir.



ENERGY

BADMINTON

Le Sport Hall est à votre disposition quelques heures les mardis et jeudis pour vous permettre de jouer au badminton.

BODYATTACK™

Véritable cours d'interval-training aux intensités variées, il combine exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques.

BODYCOMBAT™

Ce cours de cardio énergique s'inspire des sports de self-défense comme les arts martiaux, le karaté, le kick-boxing et le tai chi.

BODYSTEP™

Entraînement fun et athlétique en musique associant cardio et renforcement pour brûler un maximum de calories tout en tonifiant vos fessiers, vos cuisses et le haut de votre corps.

BOXING WORKOUT

Entraînement de boxe avec apprentissage des mouvements de base. Les participants doivent apporter leur propre paire de gants.

FIIT TENNIS

45' d'entraînement cardio-vasculaire avec une raquette. Ouvert à tous, que vous soyez joueur de tennis ou pas, venez avec l'envie de bouger et transpirer pendant 45 minutes ! Dans ce cours vous allez parcourir les différents coups du tennis toujours en mouvement !

PING PONG

Le Sport Hall est à votre disposition quelques heures pour vous permettre de jouer au ping pong.

SOCIAL RUNNING

S'entraîner seul à la course à pieds, c'est fini ! Le social running, c'est deux départs par semaine : les mercredis à 18.30 et les vendredis à 10.30. Le rendez-vous est donné à la Réception (pas d'inscription requise).



BODY & MIND

ASHTANGA YOGA

Yoga dynamique combinant des exercices de respiration synchronisée avec une série de poses pour améliorer la circulation et apaiser l'esprit.

ABDOS HYPPOPRESSIFS

Cette technique permet une amélioration de la posture, une diminution significative des lésions articulaires ou musculaires et une prévention optimale des descentes d'organes.

BODYART™

Combinaison de yoga, physiothérapie, mouvements japonais et techniques classiques de respiration pour une relaxation intense.

BODYCORE™

Cours permettant d'améliorer la posture et la silhouette en utilisant la technique d'abdos hypopressifs.

BODYBALANCE™

Cours en musique, qui permet d'améliorer le bien-être général, s'inspirant du Tai-chi, du yoga et du pilates.

GUIDED MEDITATION

Un programme de méditation axé sur la pleine conscience et offrant un moment de détente et de concentration qui apaisera le corps et l'esprit. Les ateliers couvrent différentes thématiques. Les exercices se font en position assise ou en mouvement.

HATHA YOGA

Yoga authentique pour connecter le physique, le mental et le spirituel.

IYENGAR YOGA

Pratique approfondie des postures de Yoga et de la respiration ouvert à tous . Elle se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, sur l'organisation des postures en séquences ainsi que sur l'emploi de supports (sangles, briques etc). Ces principes de base permettent de développer un meilleur équilibre physique et mental.

KINSTRETCH

Kinstretch est un système d'amélioration du corps qui augmente la capacité de mouvement, offre la mobilité et la performance physiques et une meilleure conscience corporelle.

MOBILITY SENIOR

Ce cours est spécialement conçu pour les membres plus âgés qui veulent travailler leur équilibre et tonifier leur corps, afin de se sentir plus en confiance dans leurs mouvements de tous les jours.

PILATES

Cours qui améliore l'équilibre entre les lignes musculaires et renforce le centre du corps.

QI GONG

Une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

SINGING CRYSTAL BOWLS

Tout comme le yoga et la méditation, les bienfaits d'un bain sonore sont multiples: libération d'endorphines, diminution de la douleur et du stress, amélioration de la qualité du sommeil, équilibre du système nerveux

STRETCHING

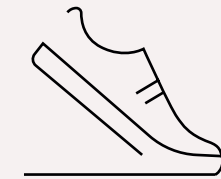
Ce cours améliore votre souplesse et la mobilité des articulations.

STRETCH & TONE™

Cours d'étirements musculaires complet inspiré des cours de danse classique. Le cours se déroule allongé au sol, alternant des exercices d'assouplissement et de musculation.

TAIJI QUAN

Pratique chinoise basée sur l'utilisation de l'énergie vitale, le Taiji Quan favorise la détente et le tonus musculaire, développe la concentration et améliore la confiance en soi. Cours accessible à tous.



VINYASA YOGA

Le Vinyasa Yoga est une combinaison de postures synchronisées avec la respiration. Celle-ci accompagne le passage d'une pose à l'autre au rythme des inspirations et expirations.

YIN YOGA

Forme de yoga passive et douce pour améliorer la souplesse et la fermeté des tissus et des articulations, augmenter la concentration et favoriser l'introspection en conservant longtemps et silencieusement des positions.

ZEN MEDITATION

Vous vous sentez déprimé(e) après une journée de travail ou en voyant votre « todo list » nterminable de la journée ? Ce cours de méditation vous aidera à réduire votre stress, à vous calmer et à retrouver l'équilibre entre votre corps et votre esprit.

DANCE

AMERICAN JAZZ DANCE

Cours de danse dynamique basé sur différents rythmes musicaux et styles de danses allant de l'afro-jazz au funk en passant par le classique.

BALLET

Cours de technique de danse classique. Il est impératif d'avoir les cheveux attachés et de porter des vêtements près du corps.

FIT DANCE

Cours cardio et rythmé d'intensité moyenne qui vous fera bouger, danser, suer avec des combinaisons aérobics simples sur les meilleurs sons remixés du moment.

LATINO DANCE

Rythmé par la musique latine, ce cours cardio de danse est un excellent moyen pour garder la forme tout en s'amusant et en se libérant l'esprit. Vous y découvrirez les rythmes de la Bachata, le Merengue, la Salsa, la Cumbia, ou encore la Samba.

SH'BAM™

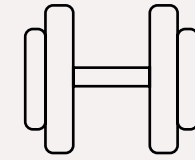
Cours de danse avec mouvements simples pour s'amuser et se dépenser.

ZUMBA®

La Zumba est une discipline associée à l'aérobic et inspirée des danses latines telles que la salsa, la samba ou encore la danse du ventre.

ZUMBA SENIOR®

Cours de danse destiné aux seniors utilisant des mouvements simples, inspiré des rythmes latinos-orientaux.



STRENGTH

BODYPUMP™

Cours de renforcement musculaire durant lequel tous les groupes musculaires sont sollicités en travaillant avec des poids sur une barre.

BODYSCLPT

Cours de renforcement musculaire à l'aide de petits haltères et d'élastiques. Accessible à tous.

CROSSTRAINING

Ce cours s'articule autour d'une série d'exercices de renforcements musculaires conçus pour vous aider à bouger plus facilement dans la vie de tous les jours.

GRIDZ

GRIDZ est un circuit HIIT (fractionné à haute intensité) animé par un entraîneur et adapté aux adolescents. Les différents parcours comprennent des modules d'activité de 20 à 40 secondes avec 10 secondes de récupération. Les séances sont rythmées au son de musiques entraînantes et motivantes. Réservé aux 12-17 ans.

FUNCTIONAL CIRCUIT GOLD

Entraînement de type FUNctional Circuit adapté aux seniors.

LBT

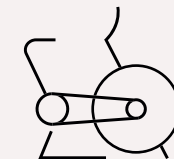
Entraînement destiné à tonifier les zones problématiques des cuisses, fessiers et abdominaux.

LESMILLS CORE™

Au moyen de mouvements fonctionnels, ce cours se focalise sur le centre du corps et les fessiers à l'aide de tubes et de charges externes.

GYM TONIC SENIOR

Conçu spécialement pour les séniors, ce cours se concentre sur le cardio et le renfort musculaire. Les exercices de faible intensité, sont combinés dans des séquences simples.



CYCLING

CYCLING

Entraînement cardio-vasculaire sur le vélo basé sur le rythme cardiaque. L'utilisation d'un cardiofréquencemètre est conseillé.

ASPRIA