



Un espace de 1500m2 pourvu de machines Technogym. Un équipement interactif de dernière génération, connecté à l'application my wellness pour une pratique évoluée et un accompagnement de qualité. Un large programme de cours collectifs complets et variés : Yoga, Méthode de Gasquet, gym douce et bien d'autres.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
09H30 CAF 45' 09H30 MAL DE DOS 45'	09H30 ABDOS GASQUET 45'	09H30 GYM DOUCE 45'	8H30 YOGA 1H	09H30 GYM SENIORS 45'		
			10H30 ABDOS GASQUET 45'		10H00 ACTIV' PUMP 45'	10H00 ACTIV' PUMP 45'
	11H00 POSTNATAL*					11H00 STRETCHING 45'
11H30 ABDOS GASQUET 45'						
12H15 ACTIV' PUMP 45'	12H15 FITBALL 45'	12H30 CAF 45'	12H15 BODY COMBAT 45'	12H30 ABDOS GASQUET 45'		
14H30 FITBALL 45'			14H30 ELASTIC MOUV 45'	14H30 YOGA PRENATAL 45'		
18H00 100% GAINAGE 30'	17H30 YOGA PRENATAL 45'	17H30 100% GAINAGE 30' 18H00 HIIT 30'	18H00 100% FESSIERS 30'	17H30 CAF 45'		
18H30 STEP 45'	18H30 CAF 45' 18H30 ABDOS GASQUET 45'	18H30 BODY COMBAT 45'	18H30 ACTIV' PUMP 45' 18H30 ABDOS GASQUET 45'	18H30 ZUMBA 45' 18H30 BODY ATTACK 45'		
19H30 ACTIV' PUMP 45'	19H30 BODY ATTACK 45'	19H30 YOGA 1H	19H30 STEP 45'	19H30 STRETCHING 45'		

\*La séance peut être effectuée avec le bébé.  
Merci de vous présenter 5 minutes avant le début du cours.

Un bassin de 29° pour la pratique des cours collectifs, aquabike, aquajump, aquagym, espace sauna / hammam. L'univers aquatique de l'étincelle vous garantit détente et harmonie pour le corps et l'esprit.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
08H30 AQUAGYM 45'	08H30 AQUASENIOR 45'	08H30 AQUAGYM 45'	08H30 AQUABIKE 45'			
	09H30 AQUACROSS 45'				09H00 AQUABIKE 45'	09H00 AQUASLIM 45'
10H30 AQUABIKE 45'				10H30 AQUAGYM 45'	10H00 AQUACROSS 45'	
12H30 AQUABIKE 45'	12H15 AQUABOXE 45'	12H15 AQUABIKE 45'		12H15 AQUABIKE 45'		
			17H30 AQUAGYM 45'			
18H30 AQUAJUMP 45'	18H30 AQUABIKE 45'	18H30 AQUABIKE 45'	18H30 AQUACROSS 45'	18H30 AQUAGYM 45'		
19H30 AQUABIKE 45'	19H30 AQUABOXE 45'			19H30 AQUABIKE 45'		



## CROSS TRAINING & VÉLO

Un espace de cross training avec Rig central, Wall Ball, box de pliométrie, barres, cage à squat, corde d'oscillation, sacs de frappes et haltères. Un espace vélo connecté, alternant des séries de cours encadrés par nos coachs, et des cours collectifs virtuels.

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
07H30 CROSS TRAINING 1H						
	10H30 CROSS TRAINING 1H		09H30 SPIVI 45'	10H30 CROSS TRAINING 1H	09H30 TRX INITIATION 45'	10H00 SPIVI 45'
12H30 SPIVI 45'	12H30 BOXE 30'	12H15 CROSS TRAINING 1H	12H30 TRX 45'	12H30 SPIVI 45'	10H30 CROSS TRAINING INITIATION 1H 11H00 SPIVI 45'	
17H15 CROSS TRAINING INITIATION 1H	17H30 BOXE 30' 17H45 SPEED SPIVI 30'	17H30 TRX INITIATION 45'		16H30 CROSS TRAINING 1H 17H30 BOXE 30'		
18H30 SPIVI 45'	18H30 CROSS TRAINING 1H	18H30 TRX 45'	18H30 CROSS TRAINING 1H			
19H30 BOXE 30'	19H30 CROSS TRAINING 1H	19H30 SPIVI 45' 19H30 CROSS TRAINING 1H	19H30 CROSS TRAINING 1H 19H30 SPIVI 45'	19H30 TRX 45'		
			20H30 CROSS TRAINING 1H			