



PLANNING

ESPACE AQUATONIC

Valable du 6 juillet au 30 août 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30	AQUA GYM	AQUA BALANCE	AQUA PILATES	AQUA GYM	AQUA BODYBIKE		
10:10	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	AQUA GYM	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM	AQUA GYM	
10:50	AQUA BODYBIKE		AQUA BODYBIKE	AQUA PILATES	AQUA DYNAMIC	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM
11:00		AQUA GYM					
11:30						AQUA PILATES	AQUA DYNAMIC
12:10						AQUA BODYBIKE	AQUA PILATES
12:30			AQUA BODYBIKE				
12:50							AQUA BODYBIKE
13:00	AQUA BODYBIKE	AQUA GYM		AQUA DYNAMIC	AQUA COMBAT		
15:00		AQUA GYM		AQUA PILATES			
17:50	AQUA GYM		AQUA GYM		AQUA BODY		
18:10		AQUA BODYBIKE		AQUA BODYBIKE			
18:30	AQUA COMBAT		AQUA DYNAMIC		AQUA GYM		
18:50				AQUA COMBAT			
19:10	AQUA DYNAMIC	AQUA GYM	AQUA BODY		AQUA BODYBIKE		
19:30				AQUA BALANCE			
19:50	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA COMBAT				

14 juillet : 10 h - 15 h

Dimanche : 10 h - 19 h

Dimanche fermé du 26 juillet au 18 août

45'

TÉLÉCHARGER
LE PLANNING



AQUATONIC
NANTES CARRÉ LAFAYETTE



PLANNING

ESPACE FITNESS

Valable du 6 juillet au 30 août 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:20	LES MILLS BODYPUMP	YOGA	CAF	LES MILLS RPM	PILATES	CAF	
10:00				CAF		PILATES	
10:20	PILATES	CROSSTRaining	STRETCH		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP
10:40				LES MILLS BODYBALANCE			
11:00						LES MILLS RPM	
11:10	CAF						
11:20							LES MILLS BODYBALANCE
12:00						STRETCH	
12:30	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES		LES MILLS BODYCOMBAT
17:10		PILATES		YOGA			
17:40	CAF		CAF		LES MILLS BODYBALANCE		
18:10		LES MILLS RPM					
18:20			LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP			
18:30	ZUMBA				LES MILLS RPM		
18:50		LES MILLS BODYPUMP					
19:00							
19:20	STRETCH		LES MILLS BODYCOMBAT				
19:30				ZUMBA			
20:00		LES MILLS BODYBALANCE					

14 juillet : 10 h - 15 h

Dimanche : 10 h - 19 h

Dimanche fermé du 26 juillet au 18 août

Les cours de Yoga seront remplacés par Bodybalance du 17 au 28 août 2026

30' | 45' | 50' | 60'

TÉLÉCHARGER
LE PLANNING

