



PLANNING

# ESPACE FITNESS

valable du 7 juillet au 31 août 2025

|       | LUNDI                 | MARDI                    | MERCREDI                 | JEUDI                    | VENDREDI                 | SAMEDI           | DIMANCHE |
|-------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------|
| 09:20 | LES MILLS<br>BODYPUMP | YOGA                     | CAF                      | LES MILLS<br>RPM         | PILATES                  | CAF              |          |
| 10:00 |                       |                          |                          | CAF                      |                          | PILATES          |          |
| 10:20 | PILATES               | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | STRETCH                  |                          | LES MILLS<br>BODYPUMP    |                  |          |
| 10:40 |                       |                          |                          | LES MILLS<br>BODYBALANCE |                          |                  |          |
| 11:00 |                       |                          |                          |                          |                          | LES MILLS<br>RPM |          |
| 11:10 | CAF                   |                          |                          |                          |                          |                  |          |
| 12:00 |                       |                          |                          |                          |                          | STRETCH          |          |
| 12:30 | LES MILLS<br>RPM      | LES MILLS<br>BODYPUMP    | LES MILLS<br>BODYBALANCE | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | PILATES                  |                  |          |
| 17:10 |                       | PILATES                  |                          | YOGA                     |                          |                  |          |
| 17:40 | CAF                   |                          | CAF                      |                          | LES MILLS<br>BODYBALANCE |                  |          |
| 18:10 |                       | LES MILLS<br>RPM         |                          |                          |                          |                  |          |
| 18:20 |                       |                          | LES MILLS<br>RPM         | LES MILLS<br>BODYPUMP    |                          |                  |          |
| 18:30 | ZUMBA                 |                          |                          |                          |                          |                  |          |
| 18:50 |                       | LES MILLS<br>BODYPUMP    |                          |                          | LES MILLS<br>RPM         |                  |          |
| 19:00 |                       |                          |                          |                          |                          |                  |          |
| 19:20 | STRETCH               |                          | LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |                          |                          |                  |          |
| 19:30 |                       |                          |                          | ZUMBA                    |                          |                  |          |
| 20:00 |                       | LES MILLS<br>BODYBALANCE |                          |                          |                          |                  |          |

13 et 14 juillet : 10 h - 15 h

Dimanche : Fermé du 20 juillet au 24 août 2025

fermeture technique du 3 au 17 août 2025 inclus

30' | 45' | 50' | 60'

TÉLÉCHARGER  
LE PLANNING





PLANNING

# ESPACE AQUATONIC

valable du 7 juillet au 31 août 2025

|       | 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  |          |
| 11:00 |               | AQUA GYM      |               |               |               |               |          |
| 11:30 |               |               |               |               |               | AQUA PILATES  |          |
| 12:30 |               |               | AQUA BODYBIKE |               |               |               |          |
| 12:40 |               |               |               |               |               | 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   |               |               |               |          |

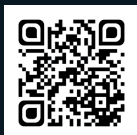
13 et 14 juillet : 10 h - 15 h

Dimanche : Fermé du 20 juillet au 24 août 2025

fermeture technique du 3 au 17 août 2025 inclus

45'

TÉLÉCHARGER  
LE PLANNING



AQUATONIC

NANTES CARRÉ LAFAYETTE