PLANNING

NOVEMBRE - DECEMBRE 2026

LUNDI

PLAYGROUND

07h00 – 08h00	SUNRISE YOGA
08h00 – 08h45	BODY BALANCE
09h00 – 10h00	U'SCULPT
11h00 – 11h45	GENTLE YOGA
12h15 – 13h00	PILATES-GASQUET
13h00 – 13h45	U'SCULPT
17h45 – 18h30	MONDAY DETOX
18h30 – 19h30	BODYPUMP *
19h30 – 20h15	BODY BALANCE
20h30 – 21h30	MODERN-JAZZ

ATELIER

12h15 – 13h00	BOOTCAMP

BIKE

07h00 – 07h45	BIKE
12h15 – 13h00	BIKE

MARDI

PLAYGROUND

07h00 – 07h45	CROSS-TRAINING
08h00 – 08h45	TRX EVO
09h00 – 10h00	U'SCULPT
10h00 – 11h00	STRETCH'BARRE
11h00 – 12h00	PILATES FLOW
12h15 – 13h00	BODY COMBAT *
13h00 – 13h45	U'CRUNCH
17h15 – 18h00	U'FIT RX EVO
18h15 – 19h15	U'ROX & RUN
19h30 – 20h30	BODY COMBAT *

ATELIER

12h15 – 13h00	CONDITIONNING
18h30 – 19h15	BOOTCAMP

BIKE

12h15 – 13h00	BIKE

MERCREDI

PLAYGROUND

07h00 – 08h00	SUNRISE YOGA
08h00 – 09h00	U'SCULPT
09h15 – 10h00	PILATES BURN
10h00 – 11h00	ATHLETIC FLOW
12h15 – 13h00	BODY PUMP
12h15 – 13h15	U'RUN
13h00 – 13h45	ABDOS STRETCH
17h45 – 18h15	U'SCULPT
18h15 – 18h45	U'CRUNCH
18h45 – 19h30	U'STRETCH
19h30 – 20h30	SWAN LAKE

BIKE

07h00 – 07h45	BIKE
12h15 – 13h00	BIKE

JEUDI

PLAYGROUND

07h00 – 07h45	U'STRENGHT
08h00 – 08h45	PILATES DYNAMIQUE
09h00 – 09h45	U'SCULPT
10h00 – 11h00	STRETCH'BARRE
11h00 – 11h45	GENTLE YOGA
12h15 – 13h00	BOOTY
13h00 – 13h45	U'ROX
18h00 – 18h45	CROSS-TRAINING
18h45 – 19h45	PILATES BURN

ATELIER

12h15 – 13h00	TRX

BIKE

12h15 – 13h00	BIKE

VENDREDI

PLAYGROUND

07h00 – 08h00	SUNRISE YOGA
08h00 – 09h00	FRIDAY DETOX
10h15 – 11h00	U'FIT RX EVO
12h15 – 13h00	U'SCULPT
13h00 – 13h45	U'STRETCH
17h15 – 18h15	HATHA YOGA
18h15 – 19h15	BODYPUMP *

ATELIER

12h15 – 13h00	CONDITIONNING

BIKE

12h15 – 13h00	BIKE

SAMEDI

PLAYGROUND

09h15 – 10h15	U'SCULPT
10h15 – 11h15	BODY COMBAT *
11h15 – 12h00	PILATES FLOW
12h00 – 13h00	VINYASA YOGA

DIMANCHE

PLAYGROUND

09h15 – 10h00	U'STRETCH
10h15 – 11h15	SUNDAY DETOX
11h15 – 12h15	BODYPUMP *
15h00 – 16h00	TRX EVO
16h00 – 17h30	HATHA YOGA

BIKE

10h15 – 11h00	BIKE

L'USINE® CLUB DE SPORT

CARDIO VASCULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

YOGA

DANSE

BIEN-ÊTRE

BIKE