



L'USINE<sup>®</sup>  
CLUB DE SPORT

# PLANNING

## SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2024

### LUNDI

- 7:00-7:45 **Buty Camp**
- 8:00-8:45 **Pilates Flow**
- 9:00-10:00 **U'Sculpt**
- 11:00-12:00 **Gentle Yoga**
- 12:15-13:00 **Pilates - De Gasquet**
- 13:00-13:45 **U'Sculpt**
- 17:45-18:45 **Monday Detox**
- 19:15-20:15 **Fight Club**
- 20:30-21:30 **Modern Jazz**
- 12:15-13:00 **Conditionning**
- 18:00-18:45 **U'Fit RX**
- 7:00-7:45 **Bike**
- 12:15-13:00 **Bike** ✨
- 18:45-19:30 **Bike** ✨

### JEUDI

- 7:00-7:45 **U'Strength**
- 8:00-9:00 **Stretch'Barre**
- 9:15-10:00 **U'Sculpt**
- 10:00-10:45 **Pilates Mat**
- 12:15-13:00 **Body Attack™**
- 13:00-13:45 **Buty Camp**
- 18:00-18:45 **Cardio Boxing**
- 19:00-20:00 **Yoga Vinyasa**
- 12:15-13:00 **Bike** ✨
- 18:15-19:00 **Bike** ✨

### MARDI

- 7:00-7:45 **Cross Training**
- 8:00-8:45 **Buty Camp**
- 9:00-10:00 **U'Sculpt**
- 10:00-11:00 **Stretch' Barre**
- 11:00-12:00 **Power Yoga**
- 12:15-13:00 **Body Combat™**
- 13:00-13:45 **U'Crunch**
- 17:15-18:00 **U'Fit RX Evo**
- 18:15-19:15 **Body Pump™**
- 19:15-20:15 **BODY ART**
- 12:15-13:00 **Conditionning**
- 18:15-19:00 **Conditionning**
- 12:15-13:00 **Bike** ✨
- 19:15-20:00 **Bike** ✨

### VENDREDI

- 7:00-8:00 **Sunrise Yoga**
- 8:00-9:00 **U'Sculpt**
- 9:00-09:45 **BODY ART**
- 10:00-10:45 **U'Fit Rx Evo**
- 12:15-13:00 **U'Sculpt**
- 13:00-13:45 **U'Stretch**
- 17:15-18:15 **Hatha Yoga**
- 18:15-19:15 **Body Pump™**
- 19:30-20:30 **Cross Training**
- 12:15-13:00 **Conditionning**
- 12:15-13:00 **Bike** ✨

### MERCREDI

- 7:00-8:00 **Sunrise Yoga**
- 8:00-9:00 **U'Sculpt**
- 9:00-10:00 **Gentle Yoga**
- 10:15-11:00 **U'Fit RX Evo**
- 12:15-13:00 **Body Pump™**
- 12:15-13:15 **U'Run**
- 13:00-13:45 **Pilates Équilibre**
- 17:45-18:15 **U'Sculpt**
- 18:15-18:45 **U'Crunch**
- 18:45-19:30 **U'Stretch**
- 19:30-20:30 **Swan Lake**
- 18:30-19:15 **Conditionning**
- 19:15-20:00 **U'Wod 2.0**
- 6:45-7:30 **Bike** ✨
- 12:15-13:00 **Bike** ✨
- 18:15-19:00 **Bike** ✨

### SAMEDI

- 9:15-10:00 **U'Sculpt**
- 10:00-11:00 **Body Combat™**
- 11:00-11:45 **Pilates Flow**
- 11:45-12:45 **Vinyasa Yoga**
- 16:30-17:30 **Cross Training**
- 11:15-12:00 **U'Wod 2.0**
- 10:15-11:00 **Bike** ✨

### DIMANCHE

- 9:15-10:00 **U'Stretch**
- 10:00-11:00 **Sunday Detox**
- 11:00-12:00 **Body Pump™**
- 12:30-13:30 **Zumba®**
- 15:00-16:00 **Cross Training**
- 16:00-17:30 **Hatha Yoga**
- 11:00-11:45 **Bike** ✨

✨ Sur réservation

- PLAYGROUND
- ATELIER
- PLATEAU
- CYCLING



Yoga



Bien-être



Cardio vasculaire



Bike



Renforcement musculaire



Boxe



Danse