

À partir du 19/05/2022

Salle Fitness 1 #FitMap n° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	RENF. MUSCULAIRE FOUZIA - 8h à 9h	SPECIAL ABDOS SI-MED - 10h15 à 11h15	RENF. MUSCULAIRE SARA - 8h à 9h	YOGA STRETCH WAFAA - 9h30 à 10h15	RENF. UPPER BODY WAFAA - 9h à 10h	NEW JAP SIMO - 9h30 à 11h	BARRE AU SOL SIMO - 9h à 9h45
	MIAMI BALANCE FOUZIA - 9h à 10h		MIAMI PUMP IMAD - 10h30 à 11h30		MIAMI PUMP IMAD - 10h à 11h		STRETCHING SIMO - 9h45 à 10h30
	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h à 12h	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h15 à 12h15	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	MIAMI BALANCE FOUZIA - 11h15 à 12h15	CROSS TRAINING IMAD - 11h à 11h45	PILATES LEILA - 12h à 13h15	PUMP IMAD - 10h30 à 11h30
	BODY SCULPT HICHAM - 12h30 à 14h	RENF + STRETCH HICHAM - 12h30 à 14h00		DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 12h30 à 13h30			
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi	DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h30	AFRO DANCE STELLA - 17h30 à 18h30			DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 16h30 à 17h30		
	AFRO DANCE STELLA - 18h30 à 19h30	DANCE BY OSWALD - 18h30 à 19h30	TBC+STRETCH KAMAL - 17h30 à 19h15	DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h30	AFRO DANCE STELLA - 17h30 à 18h30		
	TAE BO KAMAL - 19h30 à 20h30	MIAMI COMBAT HICHAM2 - 19h30 à 20h30	LATINO FIT MOMO - 19h30 à 20h30		FONCTIONNEL-TRAINING HICHAM - 18h30 à 20h		

Salle Fitness 2 #FitMap n° 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée		C.A.F WAFAA - 8h30 à 9h30		RENF. MUSCULAIRE SARA - 8h à 9h		ABDOS FESSIERS IMAD - 8h à 9h	MIAMI COMBAT HICHAM2 - 9h30 à 10h30
		CORE CENTER WAFAA - 9h30 à 10h15	MIAMI FIT SIMO - 9h30 à 10h15	STEP SARA - 9h à 10h	BODY PLANES SIMO - 9h30 à 10h15	TOTAL BODY KAMAL - 9h à 10h	RENF. MUSCULAIRE HICHAM2 - 10h30 à 11h30
	HIIT BODY WORKOUT YASSINE - 10h15 à 11h15	HIIT BODY WORKOUT YASSINE - 10h15 à 11h15	STRETCHING SIMO - 10h15 à 11h	HIIT BODY WORKOUT YASSINE - 10h15 à 11h15	BODY STRETCH SIMO - 10h15 à 11h00	STRETCHING KAMAL - 10h à 11h	
	PUMP LEILA - 11h30 à 12h30	BODY BAND LEILA - 11h15 à 12h30	CROSS TRAINING HICHAM - 12h30 à 14h	PILATES LEILA - 11h30 à 12h30		DANCE BY OSWALD - 11h30 à 12h30	ANTI STRESS IMAD - 11h30 à 12h30
	PILATES LEILA - 12h30 à 13h30	JUMPING LEILA - 12h30 à 13h30		JUMPING LEILA - 12h30 à 13h30	POWER BODY WORKOUT YASSINE - 13h à 14h30	ANTI-STRESS IMAD - 12h30 à 13h30	
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi						STEP HIP HOP AXEL - 13h30 à 14h30	
	PUMP YASSINE - 17h30 à 18h30	TAE BO KAMAL - 17h30 à 18h30	BODY SHAPE LEILA - 18h à 19h15	T.B.C SI-MED - 17h30 à 19h	TAE BO DEBUTANT KAMAL - 17h à 18h		BODY SCULPT KAMAL - 17h30 à 18h30
		ABDOS FESSIERS KAMAL - 18h30 à 19h30	JUMPING LEILA - 19h30 à 20h30	STEP AVANCE LEILA - 19h à 20h	STRETCHING KAMAL - 18h à 18h45		C.A.F KAMAL - 18h30 à 19h30

Salle CrossTraining - TRX #FitMap n° 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée				TRX WAFAA - 8h30 à 9h30	STRETCHING IMAD - 8h à 9h	TRX DYNAMIC STRETCH IMAD - 10h30 à 11h30	
			TRX IMAD - 11h30 à 12h30		TRX IMAD - 11h45 à 12h30	LATINO FIT MOMO - 12h30 à 13h30	
Après-midi				TRX IMAD - 17h30 à 18h15			
	MIAMI GRIT HICHAM2 - 18h à 19h		MIAMI GRIT HICHAM2 - 18h15 à 19h15	SBZ HIIT OSWALD - 18h30 à 19h30	INTENSE FIT & DANCE CHARIF - 18h30 à 19h30		

Salle Boxing #FitMap n° 11

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	CARDIO BOXING KICK BOXING OUSSAMA - 11h30 à 13h30		CARDIO BOXING KICK BOXING OUSSAMA - 11h30 à 13h30	FIT BOX MUS - 12h à 13h		FIT BOX MUS - 12h à 13h	CARDIO BOXING KICK BOXING OUSSAMA - 11h à 13h
19h à 20h	FIT BOX MUS	FIT BOX MUS	FIT BOX MUS	CARDIO BOXING KICK BOXING OUSSAMA - 18h à 20h	FIT BOX MUS		

Salle Cycling #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée		SPINNING SI-MED - 9h à 9h45	SPINNING IMAD - 9h à 10h	SPINNING FOUZIA - 9h15 à 10h15		SPINNING HICHAM2 - 10h à 11h	SPINNING SI-MED - 10h à 11h30
Après-midi	SPINNING KAMAL - 17h à 18h	TABATA SPINNING IMAD - 18h à 18h45		SPINNING HICHAM - 12h30 à 14h		SPINNING KAMAL - 12h à 13h	
	SPINNING HICHAM2-19h15 à 20h15		SPINNING HICHAM2-19h30 à 20h30	SPINNING HICHAM2-18h30 à 19h30			

Salle Yoga #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Matinée	YIN SABRINE 11h15 à 12h15	HATHA FLOW SABRINE 12h15 à 13h15	HATHA FLOW SABRINE 11h30 à 12h30	VINYASA FLOW SABRINE 12h30 à 13h30	HATHA FLOW SABRINE - 11h30 à 12h30	HATHA FLOW SABRINE - 11h15 à 12h15	VINYASA SABRINE - 11h à 12h	VINYASA YULI - 11h à 12h
Après-midi	VINYASA SABRINE - 18h à 19h	YIN YULI - 19h à 20h	YIN AND YANG SABRINE 17h30 à 18h30	VINYASA SABRINE 18h30 à 19h30		YIN YULI - 13h à 14h	HATHA FLOW YULI - 13h à 14h	

AquaFitness 2 #FitMap n° 18

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	AQUASPINNING KHALIL - 9h à 9h45	AQUA ABDO FESSIERS ZAKARIA - 9h à 9h45	AQUA TONIC FOUZIA - 9h à 9h45	AQUA SPINNING KHALIL - 9h à 9h45	AQUA BODY SCULPT ZAKARIA - 9h à 9h45	WATFIT KHALIL - 9h à 9h45	
	WATFIT KHALIL - 10h à 10h45	AQUA BODY SCULPT ZAKARIA - 10h à 10h45	AQUA FITNESS FOUZIA - 10h à 10h45	AQUA TONIC KHALIL - 10h à 10h45	AQUA GYM ZAKARIA - 10h à 10h45	AQUA GYM KHALIL - 10h à 10h45	AQUA MIX KHALIL - 10h à 12h
	AQUA DYNAMIC FOUZIA - 11h15 à 12h15	AQUA GYM KHALIL - 11h15 à 12h	AQUA BODY SCULPT ZAKARIA - 11h15 à 12h	AQUA GYM HAMOUDA - 11h15 à 12h	AQUA TONIC FOUZIA - 11h15 à 12h	AQUA TAE BO ZAKARIA - 11h15 à 12h	
	AQUA TONIC FOUZIA - 12h30 à 13h30	AQUA DYNAMIC KHALIL - 12h30 à 13h30	AQUA GYM ZAKARIA - 12h30 à 13h30	AQUA GYM HAMOUDA - 12h30 à 13h30	AQUA FITNESS FOUZIA - 12h à 13h	AQUA DYNAMIC HICHAM2-12h30 à 13h30	
NATATION LIBRE							
Après-midi	AQUA GYM HAMOUDA - 16h30 à 17h15						
	AQUA JOGGING ZAKARIA - 17h30 à 18h15	AQUA GYM HAMOUDA - 17h30 à 18h15	WATFIT KHALIL - 17h30 à 18h15	AQUA GYM ZAKARIA - 17h30 à 18h15	AQUA GYM HAMOUDA - 17h30 à 18h15	AQUA FITNESS HAMOUDA - 17h à 17h45	AQUA GYM HAMOUDA - 17h à 17h45
	AQUA TAE BO ZAKARIA - 18h30 à 19h30	AQUA DYNAMIC HICHAM2-18h15 à 19h15	AQUA SPINNING KHALIL - 18h30 à 19h30	AQUA ABDO FESSIERS ZAKARIA - 18h30 à 19h30	AQUA GYM HAMOUDA - 18h30 à 19h30	AQUA GYM HAMOUDA - 18h à 19h	AQUA GYM HAMOUDA - 18h à 19h
NATATION LIBRE							

*LA DOUCHE AVANT LA BAIGNADE ET LE PORT DU BONNET SONT OBLIGATOIRES

Piscine Semi Olympique #FitMap n° 19

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
De 7h30 à 22h	NATATION LIBRE						

Salle Omnisport : Indoor Fitness/Bootcamp #FitMap n° 17

MARDI	JEUDI
BOOTCAMP IMAD - 18h45 à 19h45	BOOTCAMP IMAD - 18h30 à 19h30

Pour votre confort et sécurité, tous les cours collectifs à grande participation seront assurés dans la salle Omnisport. L'information vous sera communiqué par votre coach.

Terrasse et Outdoor Fitness/Bootcamp #FitMap n° 21

Pour votre confort et votre sécurité, et si la météo le permet, tous les cours collectifs à grande participation se dérouleront en plein air, dans notre espace Outdoor_Terrasse. L'information vous sera communiquée par votre coach.