

À partir du 04/12/2023

Salle Fitness 1 #FitMap n° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée					TOTAL BODY WORKOUT YASSINE - 9h à 10h30		
	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 10h à 11h	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	MIAMI BALANCE FOUZIA - 11h15 à 12h15		DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h15 à 12h15	PUMP IMAD - 10h30 à 11h30
				DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 12h30 à 13h30	MIAMI PUMP IMAD - 11h45 à 12h45		DANSE AFRO JUNIOR - 11h30 à 12h30
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi	PUMP YASSINE - 17h30 à 18h30				DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 16h30 à 17h30		
	AFRO DANCE STELLA ou IZY 18h30 à 19h30	ABDOS FESSIERS OSWALD - 17h30 à 18h30	TBC+STRETCH KAMAL - 17h30 à 19h15				
	TAE BO KAMAL - 19h30 à 20h30	DANCE BY OSWALD - 18h30 à 19h30			FONCTIONNEL-TRAINING HICHAM - 18h30 à 20h		

Salle Fitness 2 #FitMap n° 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	RENF. MUSCULAIRE FOUZIA - 8h à 9h	PILATES SARA - 8h à 9h	RENF. MUSCULAIRE SARA - 8h à 9h	RENF. MUSCULAIRE SARA - 8h à 9h			MIAMI COMBAT HICHAM2 - 9h30 à 10h30
	MIAMI BALANCE FOUZIA - 9h à 10h		SPECIAL BOOTY RODOLPHE - 9h à 10h	C.A.F 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	MIAMI PUMP IMAD - 11h30 à 12h30		BODY STRETCH SIMO - 10h15 à 11h	STRETCHING KAMAL - 10h à 11h	
	PUMP LEILA - 11h30 à 12h30	BODY BAND LEILA - 11h15 à 12h30		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		ABDOS FESSIERS OSWALD - 12h30 à 13h30	
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi				DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h30			
	DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h30	TAE BO KAMAL - 17h30 à 18h30	BODY SHAPE LEILA - 18h à 19h15		TAE BO DEBUTANT KAMAL - 17h à 18h		
	PILATES LEILA - 19h à 20h	ABDOS FESSIERS KAMAL - 18h30 à 19h30 MIAMI COMBAT HICHAM2 - 19h30 à 20h30	JUMPING LEILA - 19h30 à 20h30	STEP AVANCE LEILA - 19h15 à 20h PUMP HICHAM2 - 20h à 21h	STRETCHING KAMAL - 18h à 18h45 TOTAL WORKOUT LEILA - 19h à 20h30	MIAMI GRIT HICHAM2 - 17h à 18h ABDOS STRETCH HICHAM2 - 18h à 19h	BODY SCULPT KAMAL - 17h30 à 18h30 C.A.F KAMAL - 18h30 à 19h30

Salle Fitness 3 - TRX #FitMap n° 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée Après-midi	CIRCUIT CORPS COMPLET RODOLPHE - 17h à 18h	TRX RODOLPHE - 10h30 à 11h30	TRX IMAD - 10h30 à 11h30		STRETCHING IMAD - 8h à 9h	TRX DYNAMIC STRETCH IMAD - 10h30 à 11h30	
	SELF DEFENSE CYRIL - 18h à 20h		TRX FUSION ANTHONY - 17h30 à 18h15	TRX IMAD - 17h30 à 18h15	TRX IMAD - 10h30 à 11h30	ANTI-STRESS IMAD - 11h30 à 12h30	
	CIRCUIT CORPS COMPLET RODOLPHE - 20h à 21h		SELF DEFENSE CYRIL - 18h15 à 20h15	HEELS OSWALD - 18h30 à 19h30	CROSS TRAINING IMAD - 11h30 à 12h30		

Salle Fitness 4 #FitMap n° 11

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée Après-midi	MIAMI GRIT HICHAM2 - 18h à 19h	AFRO DANCE STELLA ou IZY 17h30 à 18h30	MIAMI GRIT HICHAM2 - 18h15 à 19h15				KICK BOXING OUSSAMA - 11h à 12h30
	ABDOS HICHAM2 - 19h à 19h45	KICK BOXING OUSSAMA - 19h à 20h30	ABDOS HICHAM2 - 19h15 à 20h	KICK BOXING OUSSAMA - 19h à 20h30	AFRO DANCE STELLA ou IZY 17h30 à 18h30		

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 HICHAM 2 - 10h à 11h	SPINNING HICHAM 2 - 9h45 à 10h45	SPINNING SI-MED - 10h à 11h30
Après-midi	SPINNING KAMAL - 17h à 18h	SPINNING HICHAM - 18h à 18h45		SPINNING HICHAM - 12h30 à 14h		SPINNING KAMAL - 12h15 à 13h15	
	SPINNING HICHAM 2 - 19h45 à 20h45	CORE TRAINING HICHAM - 18h45 à 19h30	SPINNING HICHAM 2 - 20h à 21h	SPINNING HICHAM 2 - 18h30 à 19h30			

Salle Yoga : #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée Après-midi	YIN YOGA SABRINE - 11h30 à 12h30	YIN YOGA SABRINE - 11h15 à 12h15	HATHA YOGA SABRINE - 11h à 12h	YOGA INTEGRAL SABRINE - 10h15 à 11h15	WHEEL / AERIEN SABRINE - 11h à 12h	YIN YOGA SUSAN - 11h à 12h	
	YOGA AERIEN SABRINE - 12h30 à 13h30	VINYASA FLOW SABRINE - 12h30 à 13h30	YIN SPECIAL ATHLETES SABRINE - 17h45 à 18h45	VINYASA FLOW SABRINE - 11h15 à 12h15			
	VINYASA FLOW SABRINE - 18h45 à 19h45		POWER VINYASA SABRINE - 18h45 à 19h45		HATHA FLOW SUSAN - 18h15 à 19h15		

AquaFitness 2 : #FitMap n° 18

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	AQUA SPINNING 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 11h45
	AQUA DYNAMIC FOUZIA - 11h15 à 12h15	AQUA DYNAMIC KHALIL - 11h à 12h15	AQUA BODY SCULPT ZAKARIA - 11h15 à 12h	AQUA GYM HAMOUDA - 11h15 à 12h	AQUA FITNESS FOUZIA - 11h15 à 12h	AQUA TAE BO ZAKARIA - 11h15 à 12h	
	AQUA BIKE FOUZIA - 12h30 à 13h30	AQUA SPINNING KHALIL - 12h30 à 13h15	AQUA GYM ZAKARIA - 12h30 à 13h30	AQUA TONIC HAMMOUDA - 12h30 à 13h30	AQUA BIKE FOUZIA - 12h à 13h		
NATATION LIBRE							
Après-midi	AQUA GYM HAMOUDA - 16h30 à 17h15						
	AQUA JOGGING ZAKARIA - 17h30 à 18h15	AQUA GYM HAMOUDA - 17h30 à 18h15	AQUA SPINNING 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	WATFIT KHALIL - 18h30 à 19h15	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
		AQUA GYM OSWALD - 19h30 à 20h30					
NATATION LIBRE							

*LA DOUCHE AVANT LA BAINNADE 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 : #FitMap n° 17

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée			MIAMI FIT SIMO - 9h30 à 10h15		BODY PLATES SIMO - 9h30 à 10h15	NEW JAP SIMO - 9h30 à 11h	BARRE AU SOL SIMO - 9h30 à 10h45
		SPECIAL ABDOS SI-MED - 10h15 à 11h15	STRETCHING SIMO - 10h15 à 11h	HIIT BODY WORKOUT YASSINE - 10h15 à 11h15	BODY STRETCH SIMO - 10h15 à 11h		STRETCHING SIMO - 10h45 à 11h
	BODY SCULT HICHAM - 12h30 à 14h	RENF + STERTCH HICHAM - 12h30 à 14h	CROSS TRAINING HICHAM - 12h30 à 14h			PILATES LEILA - 12h15 à 13h30	
Après-midi				T.B.C SI-MED - 17h30 à 19h			
	MINI-FOOT À partir de 19h	BOOTCAMP IMAD - 18h45 à 19h45	MINI-FOOT À partir de 19h	BOOTCAMP IMAD - 19h à 20h	MINI-FOOT À partir de 19h	MINI-FOOT À partir de 19h	MINI-FOOT À partir de 19h

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.