

PLANNING 2025

à partir du 25 Août 2025

HORAIRES D'OUVERTURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Fitness : 8h00 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h00 / 21h	Fitness : 8h30 / 20h	Fitness : 8h30 / 19h	Fitness : 8h30 / 13h30
	Espace Aqua : 9h30 / 20h30	Espace Aqua : 9h30 / 20h30	Espace Aqua : 9h30 / 20h30	Espace Aqua : 9h30 / 20h30	Espace Aqua : 9h30 / 19h30	Espace Aqua : 9h30 / 18h30	Espace Aqua : 9h30 / 13h00

ESPACE FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	08h15 PILATES 45'						
	09h15 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	09h15 LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS 30'	09h15 BODYBALANCE 45'	09h15 PILATES 45'	09h15 CAF 30'	09h30 LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS 30'	09h15 PILATES 45'
	10h15 PILATES 45'	10h00 BODYPUMP 45'	10h15 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	10h15 BODYDANCE 45'	10h00 BODYPUMP 45'	10h15 BODYATTACK 50'	10h15 BODYPUMP 50'
	11h15 BODYBALANCE 45'	11h00 STRETCHING 45'	11h15 PILATES 45'	11h15 CAF 30'	11h00 STRETCHING 30'	11h15 BODYBALANCE 50'	11h15 STRETCHING 45'
	12h30 LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS 30'	12h30 BODYBALANCE 45'		12h30 BODYPUMP 45'	12h30 CIRCUIT TRAINING 45'		
	15h00 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	15h00 PILATES 45'	15h00 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	15h00 PILATES 45'	15h00 BODYBALANCE 45'		
	17h30 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	17h30 BODYPUMP 45'	17h30 PILATES 45'	17h30 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	16h30 PILATES 45'		
	18h30 BODYATTACK 45'	18h30 BODYBALANCE 45'	18h30 BODYCOMBAT 45'	18h30 BODYATTACK 45'	17h30 COURS SURPRISE 45'		
	19h30 PILATES 45'	19h30 BODYDANCE 45'	19h30 LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS 45'	19h30 BODYPUMP 45'	18h30 CIRCUIT TRAINING 45'		

ESPACE AQUA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 aqua GYM 45'	9h30 aqua DYNAMIC 45'		9h30 aqua FITBIKE 45'	9h30 aqua WORK 45'	10h15 NAGE LIBRE 30'	10h00 aqua DYNAMIC 45'
	10h30 aqua MIX 45'	10h30 aqua FITBIKE 45'	10h30 NAGE LIBRE 40'	10h30 aqua WORK 45'	10h30 aqua DYNAMIC 45'	11h00 aqua FITBIKE 45'	11h00 aqua FITBIKE 45'
	12h30 aqua DYNAMIC 45'	12h30 aqua FITBIKE 45'	12h30 aqua MIX 45'	12h30 aqua FITBIKE 45'	12h30 aqua WORK 45'	12h30 NAGE LIBRE 75'	12h00 NAGE LIBRE 60'
	15h00 aqua FITBIKE 45'	15h00 aqua GYM 45'	17h00 NAGE LIBRE 40'	15h00 aqua DYNAMIC 45'	15h00 aqua GYM 45'	14h00 aqua GYM 45'	
	16h00 NAGE LIBRE 120'	16h00 NAGE LIBRE 75'	17h45 aqua DYNAMIC 30'	16h00 NAGE LIBRE 75'	16h00 NAGE LIBRE 75'	15h00 NAGE LIBRE 210'	
	18h15 aqua DYNAMIC 45'	17h30 aqua FITBIKE 30'	18h30 aqua FITBIKE 45'	18h15 aqua WORK 45'	17h30 aqua COMBAT 45'		
	19h15 aqua FITBIKE 45'	18h15 aqua COMBAT 45'	19h30 aqua FIT & FUN 45'	19h15 aqua FITBIKE 45'	18h30 aqua MIX 45'		
		19h10 aqua NATATION 45'					
		19h45 aqua NATATION 45'					

ESPACE TRAINING Abonnements Premium, Privilège & Gold	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	11h15 K'MOBILITE 45'	11h00 K'PILATES 45'			10h00 K'MOBILITE 45'		
	12h30 K'TECHNIQUE 45'	12h30 K'TRAINING 45'	12h30 KYROX 45'	12h30 K'TRAINING FORCE 45'	12h30 K'TRAINING 45'	12h30 K'TECHNIQUE 45'	12h15 K'TRAINING 45'
	17h30 KYROX 45'	17h30 K'TRAINING FORCE 45'	17h30 K'TRAINING FORCE 45'	17h30 CARDIO/BOXE 45'	17h30 CARDIO/BOXE 45'	15h00 KYROX 45'	
	18h30 CARDIO/BOXE 45'		18h30 K'TRAINING 45'	18h30 K'TRAINING 45'			
	19h30 K'TRAINING 45'	19h30 K'TRAINING DUO 45'	19h30 KYROX 45'				

STUDIO BIKE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	09h15 RPM 45'	10h00 RPM 45'		10h15 RPM 45'		09h15 RPM 45'	09h15 RPM 45'
	12h30 RPM 45'		12h30 RPM 45'			10h15 RPM 45'	10h15 RPM 45'
	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'		
	19h30 RPM HIIT 30'		19h30 RPM HIIT 30'				

STUDIO ZEN Abonnements Yoga & Gold	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		10h00 YOGA DOUX 75'		8h15 AQUA YOGA 75'		09h00 YOGA DOUX 75'	
		16h30 BILAN 30'	16h30 BILAN 30'	10h00 YOGA DOUX 75'	12h30 BILAN 30'	10h30 YOGA DYNAMIC 75'	
		17h00 YOGA DOUX 75'	17h00 YOGA DOUX 75'	12h30 YOGA DYNAMIC 75'	17h00 YOGA DOUX 75'	12h00 RELAXATION 75'	
		18h30 YOGA DYNAMIC DEBUTANTS 75'	18h30 RELAXATION 75'	15h30 BILAN 30'	18h30 YOGA DYNAMIC DEBUTANTS 75'		

STUDIO ELECTRO Abonnements EMS & Gold	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h30 ELECTRO FIT 30'		9h30 ELECTRO FIT 30'	9h30 ELECTRO FIT 30'	9h30 ELECTRO FIT 30'	9h30 ELECTRO FIT 30'	9h30 ELECTRO FIT 30'
	10h30 ELECTRO FIT 30'		10h30 ELECTRO FIT 30'	10h30 ELECTRO FIT 30'	10h30 ELECTRO FIT 30'	10h30 ELECTRO FIT 30'	10h30 ELECTRO FIT 30'
	12h30 ELECTRO FIT 30'	12h30 ELECTRO FIT 30'	12h30 ELECTRO FIT 30'	12h30 ELECTRO FIT 30'	12h30 ELECTRO FIT 30'	11h30 ELECTRO FIT 30'	11h30 ELECTRO FIT 30'
	16h30 ELECTRO FIT 30'	16h30 ELECTRO FIT 30'		15h30 ELECTRO FIT 30'	16h30 ELECTRO FIT 30'		
	17h30 ELECTRO FIT 30'	17h30 ELECTRO FIT 30'	17h30 ELECTRO FIT 30'	17h30 ELECTRO FIT 30'	17h30 ELECTRO FIT 30'		
	18h30 ELECTRO FIT 30'	18h30 ELECTRO FIT 30'	18h30 ELECTRO FIT 30'	18h30 ELECTRO FIT 30'	18h30 ELECTRO FIT 30'		
	19h30 ELECTRO FIT 30'	19h30 ELECTRO FIT 30'					

*Le cours surprise 🎲 sera annoncé chaque Mercredi en story !

@leklube



Suivez-nous sur les réseaux et ne manquez aucune info !
Téléchargez l'application mobile LE KLUBE pour réserver vos cours & ne manquer aucune actu !

Le KLube

SPORT, SPA & LIFE