

PLANNING 2024

à partir du 08 Juillet 2024

HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 21h	Fitness : 8h30 / 20h	Fitness : 8h30 / 19h	Fitness : 8h30 / 13h30
Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 20h30	Espace aquatique : 9h30 / 19h30	Espace aquatique : 9h30 / 18h30	Espace aquatique : 9h30 / 13h00

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h15 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	09h15 ABDOS/TAILLE 30'	09h15 BODYBALANCE 45'	09h15 PILATES 45'	09h15 CAF 30'	09h30 CORE 30'	
10h15 PILATES 45'	10h00 BODYPUMP 45'	10h15 AFFINEMENT SILHOUETTE 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 30'
12h30 CORE 30'	12h30 BODYBALANCE 45'		12h30 BODYPUMP 45'	12h30 CIRCUIT TRAINING 45'		
15h00 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'	15h00 PILATES 45'	15h00 AFFINEMENT SILHOUETTE 45'		15h00 BODYBALANCE 45'	15h00 COURS SURPRISE 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'			
19h30 PILATES 45'	19h30 BODYJAM 45'	19h30 CORE 45'	19h30 BODYPUMP 45'	18h30 BODYPUMP 45'		

RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			10h15 RPM 45'		09h15 RPM 45'	09h15 RPM 45'
12h30 RPM 45'		12h30 RPM 45'			10h15 RPM 45'	
18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	18h30 RPM 45'	17h30 RPM 45'		

AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 aqua gym 45'	09h30 aquadynamic 45'	09h30 aqua gym 45'	09h30 aqua fitbike 45'	09h30 aquawork 45'	09h30 NAGE LIBRE 60'	10h00 aquadynamic 45'
10h30 aqua mix 45'	10h30 aqua fitbike 45'	10h30 NAGE LIBRE 90'	10h30 aquawork 45'	10h30 aquadynamic 45'	11h00 aqua fitbike 45'	11h00 aqua fitbike 45'
12h30 aquadynamic 45'	12h30 aqua fitbike 45'	12h30 aqua mix 45'	12h30 aqua fitbike 45'	12h30 aquawork 45'	12h30 NAGE LIBRE 75'	12h00 NAGE LIBRE 60'
15h00 aqua fitbike 45'	15h00 aqua gym 45'	17h00 NAGE LIBRE 40'	15h00 aquadynamic 45'	15h00 aqua gym 45'	14h00 aqua gym 45'	
17h00 NAGE LIBRE 60'	17h00 NAGE LIBRE 30'	17h45 aquadynamic 30'	17h00 NAGE LIBRE 60'	17h00 NAGE LIBRE 30'	15h00 NAGE LIBRE 210'	
18h15 aquadynamic 45'	17h30 aqua fitbike 30'	18h30 aqua fitbike 45'	18h15 aquawork 45'	17h30 aqua combat 45'		
19h15 aqua fitbike 45'	18h15 aqua combat 45'	19h30 AQUAFIT & FUN 45'	19h15 aqua fitbike 45'	18h30 aqua mix 45'		

CROSS TRAINING

Abonnements Premium, Privilège & Gold

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	12h30 K BLAST 45'		12h30 K STRONG 45'	12h30 K BLAST 45'	12h30 K STRONG 45'	12h00 K BLAST 45'
17h30 K BLAST 45'	17h30 K STRONG 45'	17h30 K BLAST 45'	17h30 K BOYE 45'			
18h30 K BOYE 45'		18h30 K STRONG 45'				
	19h30 K BLAST 45'	19h30 K BLAST 45'				

NATATION

Abonnements Natation à l'année
Bébé Nageurs : paiement à la séance

AquaNatation :
Abonnements Premium & Privilège

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					08h30 Bébés nageurs 50'	08h30 Bébés nageurs 50'
14h00 STAGE NATATION 40'	14h00 STAGE NATATION 40'	14h00 STAGE NATATION 40'	14h00 STAGE NATATION 40'	14h00 STAGE NATATION 40'		
16h00 STAGE NATATION 40'	16h00 STAGE NATATION 40'	16h00 STAGE NATATION 40'	16h00 STAGE NATATION 40'	16h00 STAGE NATATION 40'		
	19h10 aqua natation 45'					
	19h45 aqua natation 45'					

YOGA Small Group

Abonnements Yoga et Gold
Yoga doux = HATHA
Yoga dynamic = ASHTANGA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h00 YOGA DOUX 75'		08h15 AQUA YOGA 75'		09h00 YOGA DOUX 75'	
			10h00 YOGA DOUX 75'	12h30 RELAXATION 30'	10h30 YOGA DYNAMIC 75'	
	17h00 YOGA DOUX 75'	17h00 YOGA DOUX 75'	12h30 YOGA DYNAMIC 75'	17h00 YOGA DOUX 75'	12h00 RELAXATION 30'	
	18h30 YOGA DYNAMIC DEBUTANTS 75'	18h30 RELAXATION 30'	17h00 YOGA DOUX 75'	18h30 YOGA DYNAMIC DEBUTANTS 75'		

ELECTROSTIMULATION

Abonnements EMS et Gold

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 ELECTRO FIT 30'		09h30 ELECTRO FIT 30'	09h30 ELECTRO FIT 30'	09h30 ELECTRO FIT 30'	09h30 ELECTRO FIT 30'	09h30 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'			16h30 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'		
19h30 ELECTRO FIT 30'	19h30 ELECTRO FIT 30'					

@leklube



Suivez-nous sur les réseaux pour ne manquer aucune information !
*Le cours surprise sera annoncé chaque Mercredi en story sur Instagram.

leklube

VOTRE BULLE SPORT & BIEN-ÊTRE