

# PLANNING 2024

à partir du 26 Août 2024

## 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 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
08h15 <b>PILATES</b> 45'						
09h15 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	09h15 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 30'	09h15 <b>BODYBALANCE</b> 45'	09h15 <b>PILATES</b> 45'	09h15 <b>CAF</b> 30'	09h30 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 30'	09h15 <b>PILATES</b> 45'
10h15 <b>PILATES</b> 45'	10h00 <b>BODYPUMP</b> 45'	10h15 <b>LES MILLS BODYFLEX</b> 45'	10h15 <b>BODYDANCE</b> 45'	10h00 <b>BODYPUMP</b> 45'	10h15 <b>BODYATTACK</b> 50'	10h15 <b>BODYPUMP</b> 50'
11h15 <b>BODYBALANCE</b> 45'	11h00 <b>STRETCHING</b> 45'	11h15 <b>PILATES</b> 45'	11h15 <b>CAF</b> 30'	11h00 <b>STRETCHING</b> 30'	11h15 <b>BODYBALANCE</b> 50'	11h15 <b>STRETCHING</b> 45'
12h30 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 30'	12h30 <b>BODYBALANCE</b> 45'		12h30 <b>BODYPUMP</b> 45'	12h30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 45'		
15h00 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	15h00 <b>PILATES</b> 45'	15h00 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	15h00 <b>PILATES</b> 45'	15h00 <b>BODYBALANCE</b> 45'		
17h30 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	17h30 <b>BODYPUMP</b> 45'	17h30 <b>PILATES</b> 45'	17h30 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	16h30 <b>PILATES</b> 45'		
18h30 <b>BODYATTACK</b> 45'	18h30 <b>BODYBALANCE</b> 45'	18h30 <b>BODYCOMBAT</b> 45'	18h30 <b>BODYATTACK</b> 45'	17h30 <b>COURS SURPRISE*</b> 45'		
19h30 <b>PILATES</b> 45'	19h30 <b>LES MILLS BODYFLEX</b> 45'	19h30 <b>LES MILLS CORE ABDOS/FESSIERS</b> 45'	19h30 <b>BODYPUMP</b> 45'	18h30 <b>BODYPUMP</b> 45'		

## RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h15 <b>RPM</b> 45'	10h00 <b>RPM</b> 45'		10h15 <b>RPM</b> 45'		09h15 <b>RPM</b> 45'	09h15 <b>RPM</b> 45'
12h30 <b>RPM</b> 45'		12h30 <b>RPM</b> 45'			10h15 <b>RPM</b> 45'	10h15 <b>RPM</b> 45'
18h30 <b>RPM</b> 45'	18h30 <b>RPM</b> 45'	18h30 <b>RPM</b> 45'	18h30 <b>RPM</b> 45'	18h30 <b>RPM</b> 45'		
19h30 <b>RPM HIIT</b> 30'		19h30 <b>RPM HIIT</b> 30'				

## AQUA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 <b>aqua gym</b> 45'	09h30 <b>aquadynamic</b> 45'		09h30 <b>aqua fitbike</b> 45'	09h30 <b>aquawork</b> 45'	10h15 <b>NAGE LIBRE</b> 30'	10h00 <b>aquadynamic</b> 45'
10h30 <b>aqua mix</b> 45'	10h30 <b>aqua fitbike</b> 45'	10h30 <b>NAGE LIBRE</b> 40'	10h30 <b>aquawork</b> 45'	10h30 <b>aquadynamic</b> 45'	11h00 <b>aqua fitbike</b> 45'	11h00 <b>aqua fitbike</b> 45'
12h30 <b>aquadynamic</b> 45'	12h30 <b>aqua fitbike</b> 45'	12h30 <b>aqua mix</b> 45'	12h30 <b>aqua fitbike</b> 45'	12h30 <b>aquawork</b> 45'	12h30 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	12h00 <b>NAGE LIBRE</b> 60'
15h00 <b>aqua fitbike</b> 45'	15h00 <b>aqua gym</b> 45'	17h00 <b>NAGE LIBRE</b> 40'	15h00 <b>aquadynamic</b> 45'	15h00 <b>aqua gym</b> 45'	14h00 <b>aqua gym</b> 45'	
16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 120'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	17h45 <b>aquadynamic</b> 30'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	16h00 <b>NAGE LIBRE</b> 75'	15h00 <b>NAGE LIBRE</b> 210'	
18h15 <b>aquadynamic</b> 45'	17h30 <b>aqua fitbike</b> 30'	18h30 <b>aqua fitbike</b> 45'	18h15 <b>aquawork</b> 45'	17h30 <b>aquacombat</b> 45'		
19h15 <b>aqua fitbike</b> 45'	18h15 <b>aquacombat</b> 45'	19h30 <b>AQUAFIT &amp; FUN</b> 45'	19h15 <b>aqua fitbike</b> 45'	18h30 <b>aqua mix</b> 45'		

## CROSS TRAINING

Abonnements Premium, Privilège & Gold

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 <b>K STRONG</b> 45'	12h30 <b>K BLAST</b> 45'	12h30 <b>K BLAST</b> 45'	12h30 <b>K STRONG</b> 45'	12h30 <b>K BLAST</b> 45'	12h30 <b>K STRONG</b> 45'	12h15 <b>K BLAST</b> 45'
17h30 <b>K BLAST</b> 45'	17h30 <b>K STRONG</b> 45'	17h30 <b>K BLAST</b> 45'	17h30 <b>K BOXE</b> 45'	17h30 <b>K BOXE</b> 45'		
18h30 <b>K BOXE</b> 45'	19h30 <b>K BLAST</b> 45'	18h30 <b>K STRONG</b> 45'	18h30 <b>K BLAST</b> 45'			
19h30 <b>K BLAST</b> 45'		19h30 <b>K BLAST</b> 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 <b>Bébés nageurs</b> 50'			08h30 <b>Bébés nageurs</b> 50'	08h30 <b>Bébés nageurs</b> 50'
		13h30 <b>Jardin aquatique</b> 30'			10h10 <b>Crabes</b> 40'	
		14h00 <b>Jardin aquatique</b> 30'				
		14h00 <b>Crabes</b> 40'				
		14h45 <b>Hippocampes / Crabes</b> 40'				
	19h10 <b>aqua natation</b> 45'	15h30 <b>Hippocampes / Dauphin</b> 40'	17h20 <b>Crabes / Hippocampes</b> 40'			
	19h45 <b>aqua natation</b> 45'					

## YOGA Small Group

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'		08h15 <b>AQUA YOGA</b> 75'		09h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'	
	16h30 <b>BILAN</b> 30'	16h30 <b>BILAN</b> 30'	10h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'	12h30 <b>BILAN</b> 30'	10h30 <b>YOGA DYNAMIC</b> 75'	
	17h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'	17h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'	12h30 <b>YOGA DYNAMIC</b> 75'	17h00 <b>YOGA DOUX</b> 75'	12H00 <b>RELAXATION</b> 30'	
	18h30 <b>YOGA DYNAMIC DEBUTANTS</b> 75'	18h30 <b>RELAXATION</b> 30'	15h30 <b>BILAN</b> 30'	18h30 <b>YOGA DYNAMIC DEBUTANTS</b> 75'		

## ELECTROSTIMULATION

Abonnements EMS et Gold

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			08h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'			
09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	09h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'
10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	10h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'
12h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	12h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	12h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	12h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	12h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	11h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	11h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'
16h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	16h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		15h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	16h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		
17h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	17h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	17h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	17h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	17h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		
18h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	18h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	18h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	18h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	18h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'		
19h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'	19h30 <b>ELECTRO FIT</b> 30'					

@leklube



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

KLube  
VOTRE BULLE SPORT & BIEN-ÊTRE