



COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP TRAINING

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

MERCI DE TOUJOURS RESERVER VOS COURS



09 | 2025

MATINÉES - MIDI		SOIRÉES				SMALL GROUP TRAINING	
Studio Fitness		Studio Fitness		Studio Wellness		Cross Box	
		LUNDI					
● Culture physique	10h00 - 10h45	● Body barre	17h30 - 18h15	● Pilates	18h15 - 19h00	● WOD	12h30 - 13h30
● Pilates (Mobilité)	10h45 - 11h30	● Hiit	18h15 - 19h00	● Body flow	19h00 - 19h45	● WOD	17h30 - 18h30
● Yoga (Hatha)	12h30 - 13h30	● CAF *	19h00 - 19h45	● Yoga (Hatha)	19h45 - 20h30	● WOD	18h30 - 19h30
		● Step	19h45 - 20h30			★ HYROX	19h30 - 20h30
		● Zumba	20h30 - 21h30				
		MARDI					
● Culture physique	10h00 - 10h45	● CAF *	17h30 - 18h15	● Body flow	18h15 - 19h00	★ HYROX	12h30 - 13h30
● Body flow (Stretch)	10h45 - 11h30	● AéroBoxe	18h15 - 19h00	● Yoga (Yin)	19h00 - 19h45	● WOD	17h30 - 18h30
● Body barre	12h30 - 13h30	● Body sculpt	19h00 - 19h45	● Pilates	19h45 - 20h30	★ HYROX	18h30 - 19h30
		● Hiit (Attack)	19h45 - 20h30			● WOD	19h30 - 20h30
		● Combat (Burning boxe)	20h30 - 21h30				
		MERCREDI					
● Culture physique	10h00 - 10h45	● CAF *	17h30 - 18h15	● Body flow	17h30 - 18h15	● WOD	12h30 - 13h30
● Yoga (Vinyasa)	10h45 - 11h30	● Step	18h15 - 19h00	● Pilates	18h15 - 19h00	● WOD	17h30 - 18h30
● CAF *	12h30 - 13h30	● Body barre	19h00 - 19h45	● Yoga (Vinyasa)	19h00 - 19h45	● WOD	18h30 - 19h30
		● Hiit	19h45 - 20h30			● TRX	19h30 - 20h30
		● Zumba	20h30 - 21h30				
		JEUDI					
● Culture physique	10h00 - 10h45	● Body sculpt	17h30 - 18h15	● Yoga (Vinyasa)	17h30 - 18h15	★ HYROX	12h30 - 13h30
● Body flow (Mobilité)	10h45 - 11h30	● Hiit (Attack)	18h15 - 19h00	● Body flow	18h15 - 19h00	★ HYROX	17h30 - 18h30
● Body sculpt	12h30 - 13h30	● CAF *	19h00 - 19h45	● Pilates	19h00 - 19h45	● WOD	18h30 - 19h30
		● Step	19h45 - 20h30	● Danse (Exp. corporelle)	19h45 - 20h30	● WOD	19h30 - 20h30
		● Combat (Boxe Anglaise)	20h30 - 21h30				
		VENDREDI					
● Culture physique	10h00 - 10h45	● CAF *	17h30 - 18h15	● Yoga (Fly)	18h00 - 19h00	● WOD	12h30 - 13h30
● Body flow (Balance)	10h45 - 11h30	● Hiit	18h15 - 19h00	● Pilates (Flow)	19h00 - 19h45	● WOD	17h30 - 18h30
● CAF *	12h30 - 13h30	● Body barre	19h00 - 19h45			★ HYROX	18h30 - 19h30
		● AéroBoxe	19h45 - 20h30				
		SAMEDI					
● Yoga (Hatha)	10h00 - 11h00	Studio Wellness				● TRX	10h00 - 11h00
● Body barre	11h00 - 12h00	● Yoga (Hatha)	11h00 - 12h00			● WOD	11h00 - 12h00
● Hiit	12h00 - 13h00					★ HYROX	12h00 - 13h00
		DIMANCHE					
● Pilates	10h00 - 11h00		Réservez vos cours et restez informés avec Club Connect !			★ HYROX	10h00 - 11h00
● Body sculpt	11h00 - 12h00					● WOD	11h00 - 12h00
● AéroBoxe	12h00 - 13h00						



- Etirements & Postures
- Cardio Training

- Renforcement Musculaire
- Boxe & Self Defense

- Danse
- Cardio & Renfo. intensif

- *CAF = Cuisses Abdos Fessiers
- ★ Club affilié HYROX