

Planning Cours Collectifs

LA SALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB

Du 05 Janvier au 15 Février 2026

f La salle bailleul

ig La salle bailleul

xplor
active

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

45' 9h30
Bike

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Full Body

45' 17h45
Functional
Training

45' 18h30
Step

45' 18h30
Bike

45' 19h20
Zumba

30' 19h20
Spécial
Abdos

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Yoga

30' 12h30
Spécial
Abdos

30' 17h45
Circuit
Training

45' 18h30
Functional
Training

45' 19h20
Yoga

45' 18h30
Danse

45' 19h20
Bike

45' 9h30
Gym Ball

45' 10h20
Pilâtes

45' 12h30
CAF

60' 15h00
KIDS

45' 17h45
Easy Step

30' 17h45
CAF

50' 18h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 18h30
Spécial
Abdos

45' 19h20
Bike

45' 9h30
Circuit
Cardio Renfo

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Bike

30' 17h45
Full Body

45' 18h30
Circuit
Cardio

45' 18h30
Bike

45' 19h20
Circuit
Renfo

50' 9h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Pilâtes

45' 17h45
Pilâtes

45' 18h30
Stretching

45' 18h30
Functional
Training

• Cours de danse

• Cours de cardio

• Cours de renfo

• Cours zen

LES MILLS

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi
de 8h00 à 17h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

LA SALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Réservez vos cours sur
l'application :



Samedi

Dimanche

45' 9h00
Pilâtes

50' 10h00
Pilâtes

50' 11h00
Yoga

60' 10h00
Circuit
Combat

50' 10h00
Bike

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching

NEW