

Planning Cours Collectifs

DU 05 Janvier au 15 Février 2026

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB

xplor
active

f La salle bailleul

La salle bailleul

Lundi

45' 9h30 Bike
30' 10h20 Spécial Abdos
45' 12h30 Full Body



45' 17h45 Functional Training
45' 18h30 Step
45' 19h20 Zumba

45' 18h30 Bike
30' 19h20 Spécial Abdos

• Cours de danse

• Cours de renfo

LESMILLS

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

• Cours de cardio

• Cours zen

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSEURITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Samedi
de 8h00 à 17h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

Mardi

45' 9h30 Pilâtes
45' 10h20 Yoga
30' 12h30 Spécial Abdos

30' 17h45 Circuit Training
45' 18h30 Functional Training
45' 19h20 Yoga

Mercredi

45' 9h30 Gym Ball
45' 10h20 Pilâtes
45' 12h30 CAF

60' 15h00 KIDS
45' 17h45 Easy Step
50' 18h30 LESMILLS BODYPUMP
45' 19h20 Bike

Jeudi

45' 9h30 Circuit Cardio Renfo
30' 10h20 Spécial Abdos
45' 12h30 Bike

30' 17h45 Full Body
30' 18h30 Spécial Abdos
45' 18h30 Circuit Cardio
45' 19h20 Circuit Renfo

Vendredi

50' 9h30 LESMILLS BODYPUMP
30' 10h20 Spécial Abdos
45' 12h30 Pilâtes

45' 17h45 Pilâtes
45' 18h30 Stretching
45' 18h30 Functional Training



Samedi

45' 9h00 Pilâtes
50' 10h00 Pilâtes
50' 11h00 Yoga

60' 10h00 Circuit Combat

50' 10h00 Bike



Dimanche

45' 10h00 Bike
45' 11h00 Stretching

Réservez vos cours sur
l'application :

