

Planning Cours Collectifs

Du 13 juillet au 19 juillet 2026



f La salle bailleul

ig La salle bailleul

Lundi

45' 9h30
Bike

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Full Body

30' 17h45
Functional
Training

45' 18h30
Bike

30' 19h20
Spécial
Abdos

Mardi

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Yoga

14 Juillet
Ouverture
De 8H a 13H

Mercredi



45' 17h45
Easy Step

30' 17h45
CAF

45' 18h30
LESMILLS
BODYPUMP

Jeudi

45' 9h30
Circuit
Cardio Renfo

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Bike

30' 17h45
Full Body

45' 18h30
Circuit
Cardio

45' 19h20
Circuit
Renfo



45' 18h30
Bike

Vendredi

45' 9h30
LESMILLS
BODYPUMP

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 17h45
CAF

45' 18h30
Stretching



• Cours de danse

• Cours de cardio

• Cours de renfo

• Cours zen

Réservez vos cours sur
l'application :

xplor
active



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi
de 8h00 à 13h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching



⚠ Fermeture à 13H

Dimanche

Ouverture
De 9H a 13H
Cardio + Muscu

Planning Cours Collectifs

Du 20 juillet au 26 juillet 2026

LA SALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB

f La salle bailleul

ig La salle bailleul

LES MILLS

Lundi

45' 9h30
Bike

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Full Body



30' 17h45
Functional
Training

45' 18h30
Bike

30' 19h20
Spécial
Abdos

Mardi

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Stretching

45' 12h30
**LES MILLS
BODYPUMP**



30' 17h45
Circuit
Training

45' 18h30
Functional
Training

45' 19h20
Bike

Mercredi



45' 17h45
Easy Step

30' 17h45
CAF

45' 18h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

Jeudi

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

Vendredi

45' 9h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

30' 10h20
Spécial
Abdos



45' 17h45
Pilâtes

45' 18h30
Stretching

• Cours de danse

• Cours de cardio

• Cours de renfo

• Cours zen

Réservez vos cours sur
l'application :

 xplor
active



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi
de 8h00 à 13h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

45' 10h00
Pilâtes

45' 11h00
Stretching



⚠ Fermeture à 13H

Dimanche

**Ouverture
De 9H à 13H
Cardio + Muscu**