

Planning Cours Collectifs

Du 31 août au 16 octobre 2026 Rentrée

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

60' 18h30
Zumba

45' 18h30
Bike

30' 19h20
Spécial
Abdos

Mardi

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Yoga

45' 12h30
**LES MILLS
BODYPUMP**



30' 17h45
Circuit
Training

45' 18h30
Functional
Training

45' 19h20
Yoga

45' 18h30
Danse

45' 19h20
Bike

Mercredi

45' 9h30
Gym Ball

45' 10h20
Pilâtes

45' 12h30
CAF



30' 17h45
CAF

45' 17h45
Easy Step

60' 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' 19h20
Circuit
Renfo



45' 18h30
Bike

Vendredi

45' 9h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

30' 10h20
Spécial
Abdos

45' 12h30
Pilâtes



45' 17h45
Pilâtes

45' 18h30
Stretching
& Mobilité

60' 18h30
Circuit
combat

• 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 17h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

50' 10h00
Yoga

50' 11h00
Pilâtes



Dimanche

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching