

| <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> | <i>Samedi</i> | <i>Dimanche</i> |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| B-Board Boost 9h30-10h | | | | | | |
| Yoga 10h15-11h15 | TRX 9h30-10h | TRX 10h-10h30 | | Yoga 10h-11h | Bodywork 10h-11h | |
| Méditation 11h15-11h45 | Board 10h15-10h45 | Abdos Flash 10h30-11h | FAC 9h30-10h15 | TRX 10h15-10h45 | Aqua'Gym 10h30-11h15 | Abdos Flash 9h30-10h |
| Fast'Bike 10h15-11h | Aqua'Gym 10h30-11h15 | Yoga 10h-11h | Aqua'Bike* 10h30-11h | Aqua'Gym 10h30-11h15 | Fit'Bike 11h-12h | Bodywork 10h-11h |
| Aqua'Gym 10h30-11h15 | Bodywork 11h-12h | Aqua'Gym 10h30-11h15 | Bodywork 10h30-11h30 | Bodywork 11h-12h | Yoga 11h-12h | Fast'bike 10h15-11h |
| Bodywork 11h15-12h15 | Aqua'Gym 11h30-12h | Pilates 1 11h-12h | Aqua'Gym 11h30-12h15 | Aqua'Gym 11h30-12h15 | Stretch 11h-11h30 | Aqua'Gym 10h30-11h |
| Aqua'Gym 11h30-12h15 | Stretch 12h-12h45 | Fit'Bike 11h-12h | Stretch 11h30-12h30 | Zumba 12h-13h | Aqua'Gym 11h30-12h15 | Stretch 11h-12h |
| Stretch 12h15-12h45 | Pilates 2 12h-13h | Aqua'Gym 11h30-12h15 | Barre au sol 12h30-14h | Aqua'Dynamic 12h30-13h | Rubberband 11h30-12h30 | Fast'bike 11h15-12h |
| Aqua'Bike* 12h30-13h | Barre au sol 12h-13h30 | Aqua'Bike* 12h30-12h45 | Aqua'Dynamic 12h30-13h | Pilates 2 12h30-13h30 | Aqua'Bike* 12h30-13h | Aqua'Gym 11h30-12h15 |
| Abdos Fessiers 12h30-13h | Hilo SP/Step SI 12h45-13h45 | Step SP/Hilo SI 12h45-14h | Hilo SP/Step SI 12h45-13h45 | Board&Mind 13h30-14h | Stretch 12h30-13h | Aqua'Bike* 12h30-13h |
| TRX 12h30-13h | Pilates 1 13h-14h | Pilates 2 13h-14h | Gym Ball 14h-15h | Bodycontrol 14h-15h | Boxing 12h15-13h45 | TRX 13h30-14h |
| Pilates Mat 2 13h-14h | Zumba 14h-15h | Zumba 14h15-15h | Stretch 15h-16h | Stretch 15h-16h | Cross Training 14h-15h | Body Barre 14h-15h |
| Bodywork 14h-15h | Stretch 15h-16h | Gym Douce 14h-15h | Qi Gong 16h-17h | Aqua'Bike* 16h30-17h | Pilates 1 14h-15h | Hilo/Step Débutant 15h-16h |
| Pilates Mat 1 14h-15h | Qi Gong 17h-18h | Stretch 15h-16h | Tai Chi Chuan 17h-18h | Aqua'Training 17h15-17h45 | Stretch 15h-16h | Yoga 15h-16h |
| Stretch 15h-16h | Abdos Fessiers 18h-18h30 | Board&Mind 17h15-17h45 | Aqua'Gym 17h15-18h | Abdos Fessiers 18h-18h30 | Hilo/Step 15h-16h | Pilates 1 16h-17h |
| Hatha Yoga 17h-18h30 | Aqua'Bike* 18h15-18h45 | Abdos Fessiers 18h-18h30 | Hatha Yoga 18h-19h30 | Bodywork 18h30-19h15 | Zumba 16h-17h | Abdos Fessiers 17h-17h30 |
| Aqua'Gym 17h15-18h | Gym balance 18h30-19h30 | Gym Ball 18h-19h | FAC 18h-18h45 | Pilates Zen 18h30-19h30 | TRX 16h30-17h | |
| Abdos Fessiers 18h30-19h00 | Aqua'Boxing 19h-19h45 | BodyBarre 18h30-19h30 | Cross Boxing 18h45-19h45 | Fast'Bike 19h15-20h | Abdos Flash 17h-17h30 | |
| Hiit 19h-19h45 | Fast'Bike 19h30-20h15 | Stretch 19h-20h | Sprint'Bike 19h45-20h30 | Stretch 19h30-20h15 | | |
| Street Jazz 19h-20h30 | Abdos Flash 20h15-20h45 | CardioAttack 19h30-20h15 | | | | |
| Fast'Bike 19h45-20h30 | | | | | | |

Ce planning est indicatif, veuillez consulter l'application HeitzFit4 pour avoir votre planning en temps réel et effectuer vos réservations