



# Studio MY FIT SESSION

## Planning Eté 2025 Cours collectifs

### Lundi

Ouverture  
07:30 - 21:00

 Session plage  
09:30 - 10:30  
⌚ 1 heure

 Abdo Flash  
12:30- 12:45  
⌚ 15 min

 Pilates fondamental  
niveau intermédiaire  
16:00- 17:00  
small group\*  
⌚ 1 heure

 Abdo Flash  
17:45- 18:00  
⌚ 15 min

 Sport Extérieur  
18:15 - 19:15  
⌚ 1 heure

 Forme Session  
19:30 - 20:00  
⌚ 30 min

 Dance Session  
20:00 - 20:45  
⌚ 45 min

### Mardi

Ouverture  
07:30 - 21:00

 Bras Dos Buste  
9:00 - 9:30  
⌚ 30 min

 Abdos Fessiers  
9:30 - 10:00  
⌚ 30 min

 Biking  
10:00 - 10:30  
⌚ 30 min

 Abdo Flash  
17:45- 18:00  
⌚ 15 min

 Cross Training  
18:00 - 18:30  
⌚ 30 min

 Step Session  
18:30 - 19:00  
⌚ 30 min

 MyFit Run  
18:45 - 19:45  
⌚ 1 heure

### Mercredi

Ouverture  
07:30 - 21:00

 Chill Session  
10:00 - 10:30  
⌚ 30 min

 Pilates  
fondamental  
11:00- 12:00  
small group\*  
⌚ 1 heure

 Abdo Flash  
12:30- 12:45  
⌚ 15 min

 Abdo Flash  
17:45- 18:00  
⌚ 15 min

 Sport Extérieur  
18:15 - 19:15  
⌚ 1 heure

 Zumba  
19:30 - 20:30  
⌚ 1 heure

### Jeudi

Ouverture  
07:30 - 21:00

 Session plage  
09:30 - 10:30  
⌚ 1 heure

 Instant Yoga  
11:00 - 12:00  
small group\*  
⌚ 1 heure

 Abdo Flash  
12:30- 12:45  
⌚ 15 min

 Abdo Flash  
17:45- 18:00  
⌚ 15 min

 Pump  
18:15 - 19:00  
⌚ 45 min

 Biking  
19:00 - 19:30  
⌚ 30 min

 Pilates fondamental  
niveau Inter/avancé  
19:45- 20:45  
small group\* ⌚ 1 heure

### Vendredi

Ouverture  
07:30 - 21:00

 Zumba  
10:00 - 10:30  
⌚ 30 min

 Pilates  
fondamental  
11:00- 12:00  
small group\*  
⌚ 1 heure

 Abdo Flash  
12:30- 12:45  
⌚ 15 min

 Abdo Flash  
17:45- 18:00  
⌚ 15 min

 Chill Session  
19:00 - 19:30  
⌚ 30 min

 Dance Session  
19:30 - 20:15  
⌚ 45 min

### Samedi

Ouverture  
10:00 - 17:00

 Forme Session  
10:15 - 11:00  
⌚ 45 min

### Dimanche

Ouverture  
10:00 - 13:30

Salle fermée  
chaque premier  
dimanche du mois

**Salle fermée, tous les  
premiers dimanches de  
chaque mois, et jours  
fériés**

du lundi 7 juillet au vendredi 29 août 2025 inclus

Small group\* : options d'abonnement ou passeport Small groupe