
SEPTEMBRE
2026
ARTLIGNE
FITNESS
PLANNINGS
FITNESS - AQUAFITNESS - TRAINING - CYCLING - BIEN-ÊTRE

ZONE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H00	aquabodybike 45'	AQUACAF 45'	aquatonus core 45'		AQUAGYM 45'	9H15 AQUATRAINING 45'
10H00	AQUAGYM 45'	aquadynamic 45'	AQUATRAINING 45'	AQUABODY 45'	AQUACYCLING 45'	aquatonus core 45'
11H00	aquawork 45'	AQUAGYM 45'	aquadynamic 45'	AQUAGYM 45'	aquadynamic 45'	AQUACYCLING 45'
12H30	AQUACAF 45'	aquatonus core 45'		aquabodybike 45'	aquatonus 45'	
15H00		AQUAGYM 45'		AQUAGYM 45'		
17H30	aquadynamic 45'					
18H00		AQUACYCLING 45'	aquacombat 45'	aquatonus 60'		
18H30	aquawork 45'					
19H00		AQUACAF 45'	aquadynamic 45'	19H15 AQUACYCLING 45'		
19H30	aquabodybike 45'					



L'accès aux cours nécessite une inscription en amont via le site internet www.artligne.fitness, via l'application mobile Xplor Active ou directement à l'accueil de votre club.

xplor active

planet aqua

"votre bien-être, notre priorité"

ZONE FITNESS

"votre bien-être, notre priorité"

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	CAF 45'	CULTURE PHYSIQUE 60'	LesMills tone 45'	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills Shapes 45'	9H15 LesMills BODYPUMP 45'
10H30	10H15 STRETCHING 45'	LesMills BODYBALANCE 45'	STRETCHING 45'	10H15 PILÂTES 45'	DANCE 45'	10H00 LesMills BODYBALANCE 45'
11H00	DÉBUTANT STEP 45'					

L'accès aux cours nécessite une inscription en amont via le site internet www.artligne.fitness, via l'application mobile Xplor Active ou directement à l'accueil de votre club.

xplor active

18H00	PILÂTES 45'	LesMills BODYBALANCE 45'	LesMills BODYPUMP 60'	LesMills BODYCOMBAT 60'	LesMills Shapes 45'
18H30					
18H45	DANCEJAM 45'	LesMills BODYATTACK 45'			HIIT 60'
19H00			STEP / LIA 60'	LesMills BODYBALANCE 60'	
19H30	LesMills BODYPUMP 45'	LesMills Shapes 45'			

LesMills

ZONE TRAINING

	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VEN.	SAM.	DIM.
09H30		HBX | fusion 45'			HBX | move 45'		
09H45							HIIT 45'
12H35	HBX | fusion 45'	HBX | move 45'		HIIT 45'	HBX | fusion 45'		
18H00	HBX | round 45'	STRONG 45'	HBX | fusion 45'	HBX | move 45'			
18H30							
19H00	HBX | move 45'	HBX | round 45'	HIIT 45'	HBX | fusion 45'			

HBX HUMAN BODY EXERCISE

L'accès aux cours nécessite une inscription en amont via le site internet www.artligne.fitness, via l'application mobile Xplor Active ou directement à l'accueil de votre club.

xplor active

"votre bien-être, notre priorité"

ZONE CYCLING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEN.	SAMEDI	DIM.
9H30				LesMills RPM 45'			
10H30							LesMills RPMXL 60'
11H00						LesMills sprint 30'	
12H35	LesMills RPM 45'			LesMills sprint 30'			
18H00				LesMills RPM 45'			
19H00	LesMills RPM 45'	19H15 LesMills sprint 30'					
19H30			LesMills RPMXL 60'				

LesMills

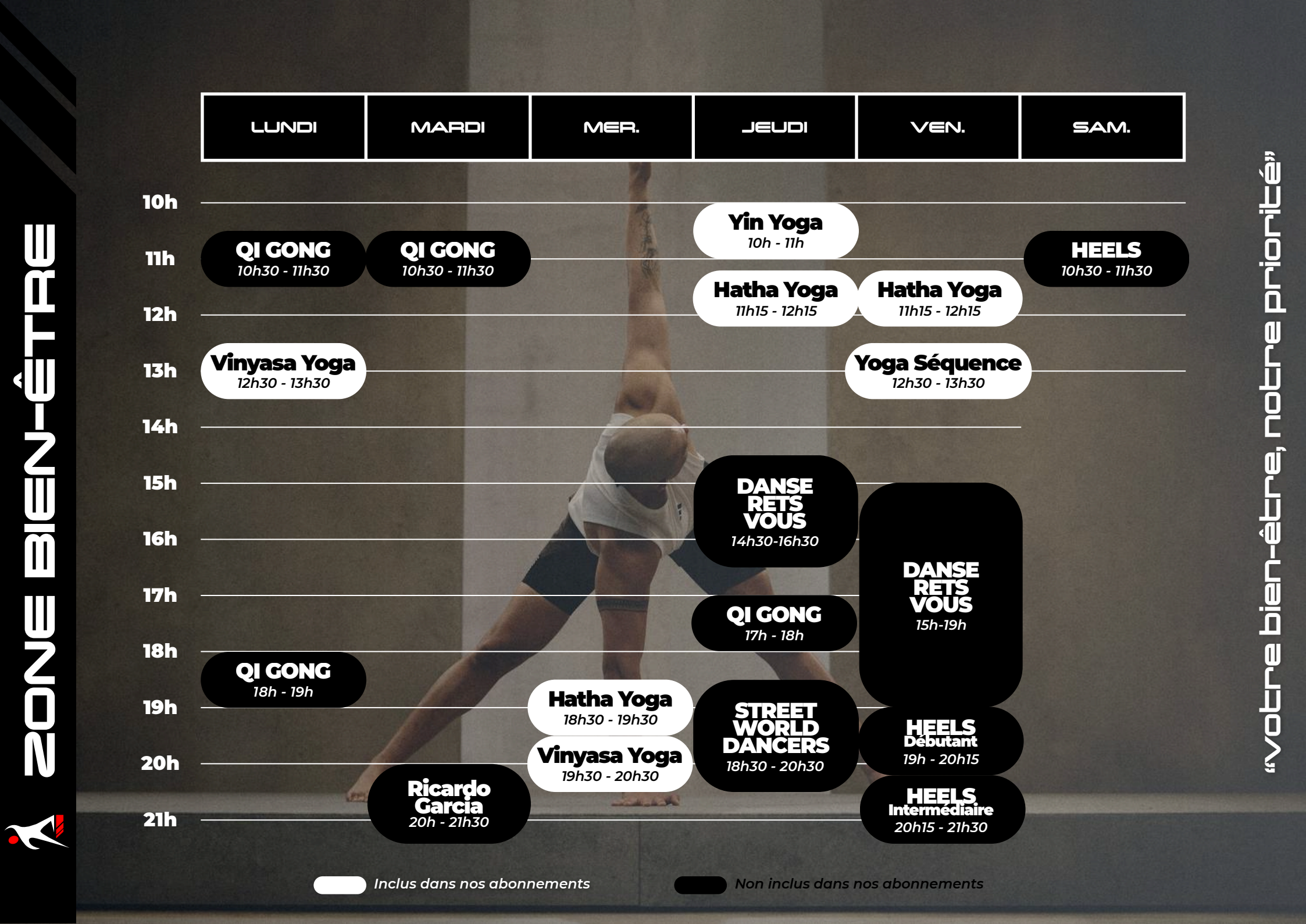
L'accès aux cours nécessite une inscription en amont via le site internet www.artligne.fitness, via l'application mobile Xplor Active ou directement à l'accueil de votre club.

xplor active

"votre bien-être, notre priorité"

ZONE BIEN-ÊTRE

"votre bien-être, notre priorité"



	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VEN.	SAM.
10h				Yin Yoga 10h - 11h		
11h	QI GONG 10h30 - 11h30	QI GONG 10h30 - 11h30				HEELS 10h30 - 11h30
12h				Hatha Yoga 11h15 - 12h15	Hatha Yoga 11h15 - 12h15	
13h	Vinyasa Yoga 12h30 - 13h30				Yoga Séquence 12h30 - 13h30	
14h						
15h				DANSE RETS VOUS 14h30-16h30	DANSE RETS VOUS 15h-19h	
16h						
17h				QI GONG 17h - 18h		
18h	QI GONG 18h - 19h					
19h			Hatha Yoga 18h30 - 19h30	STREET WORLD DANCERS 18h30 - 20h30		HEELS Débutant 19h - 20h15
20h			Vinyasa Yoga 19h30 - 20h30			
21h		Ricardo Garcia 20h - 21h30				HEELS Intermédiaire 20h15 - 21h30

Inclus dans nos abonnements

Non inclus dans nos abonnements