



← E.S.C Planning Cours Collectifs

→ 2026 - 2027

LUNDI 07:00 - 22:00	MARDI 07:00 - 22:00	MERCREDI 07:00 - 22:00	JEUDI 07:00 - 22:00	VENDREDI 07:00 - 21:00	SAMEDI 09:00 - 17:00	DIMANCHE 09:00 - 17:00
09H30 45 min AÉRO 1	09H30 45 min C.A.F	09H30 45 min CIRCUIT TRAINING	09H30 45 min SCULPT	09H30 45 min CIRCUIT TRAINING	09H30 45 min RENFO	
10H15 30 min SCULPT	10H15 30 min STRETCH	10H15 45 min YOGA VINYASA	10H15 45 min PILATES	10H15 45 min YOGA YIN	10H15 45 min SEM/PAIRE PILATES 10H15 45 min SEM/IMPAIRE AÉRO 1	10H00 60 min HYBRID TRAINING
10H45 15 min STRETCH						
12H30 45 min C.A.F	12H30 45 min PUMP			12H30 45 min AÉRO 1+		
17H15 30 min STEP INITIATION	17H15 30 min C.A.F	17H00 30 min AÉRO INITIATION	17H15 30 min CARDIO BOX	17H00 60 min HYBRID TRAINING		
17H45 45 min AÉRO 1	17H45 45 min STEP 1+	17H30 45 min PILATES	17H45 45 min PUMP			
18H30 45 min C.A.F	18H30 45 min AÉRO 1+	18H15 45 min STEP 1	18H30 45 min SEM/PAIRE STEP 2 18H30 45 min SEM/IMPAIRE AÉRO 2			
19H15 45 min LES MILLS BODYATTACK	19H15 45 min PUMP	19H00 45 min H.I.I.T	19H15 45 min SEM/PAIRE AÉRO 2 19H15 45 min SEM/IMPAIRE STEP 2			
20H00 30 min YOGA YIN						



L'ÉTAGE SPORT CLUB

PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER AU
03 63 56 29 89

COACHING PERSONNALISÉ



LES MILLS



PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

WWW.ETAGESPORTCLUB.COM





Planning Salle De Cross

LUNDI 07:00 - 22h00	MARDI 07:00 - 22h00	MERCREDI 07:00 - 22h00	JEUDI 07:00 - 22h00	VENDREDI 07:00 - 21h00	SAMEDI 09:00 - 17h00	DIMANCHE 09:00 - 17h00
		12H30 ^{45 min} CROSS TRAINING				
17H45 ^{45 min} CROSS TRAINING	17H45 ^{45 min} CROSS TRAINING	18H15 ^{45 min} CROSS TRAINING				
19H15 ^{45 min} CROSS TRAINING	19H15 ^{45 min} CROSS TECHNIQUE		19H15 ^{45 min} CROSS TRAINING			

Planning Salle De Bike

LUNDI 07:00 - 22h00	MARDI 07:00 - 22h00	MERCREDI 07:00 - 22h00	JEUDI 07:00 - 22h00	VENDREDI 07:00 - 21h00	SAMEDI 09:00 - 17h00	DIMANCHE 09:00 - 17h00
17H45 ^{45 min} BIKE			12H30 ^{45 min} BIKE			
18H35 ^{45 min} BIKE	18H35 ^{45 min} BIKE		18H30 ^{45 min} BIKE			