LUNDI

9H00 / 9H45
CIRCUIT FIT

10H00 / 10H45
C.A.F

11H00 / 11H45
TOTAL RENFO

12H00 / 12H45
BODY & MIND

18H00 / 18H45
TOTAL RENFO / BIKING*

19H00 / 19H45
BURN HIIT / STEP

20H00 / 20H45
BODY FLOW

MARDI

9H00 / 9H45
BODY & MIND

10H00 / 10H45
POSTURAL FIT# PILATES

12H30 / 13H15
TOTAL RENFO

18H00 / 18H45
C.A.F / ZUMBA

19H00 / 19H45
CROSS TRAINING*/
DANCE MOOV

20H00 / 20H45
BIKING*(A) / TRX* (B)

MERCREDI

9H00 / 10H15
MARCHE

16H00 / 16H45
TOTAL RENFO

17H00 / 17H45
BIKING*

18H15 / 19H00
POSTURAL FIT #PILATES /
TOTAL RENFO

19H15 / 20H00
STEP / BURN HIIT

20H15 / 21H00
BUNGEE FIT*

* FORFAIT SMALL GROUP

JEUDI

FERMETURE MATINALE

18H15 / 19H00
BIKING* OU TRX*

19H15 / 20H00
CIRCUIT FIT / C.A.F

20H15 / 21H00
TOTAL RENFO / FIT BOXING

VENDREDI

9H00 / 9H45
TOTAL RENFO

10H00 / 10H45
ASSOUPLISSEMENT

12H30 / 13H15
CIRCUIT FIT

17H15 / 18H00**
COURSE À PIED OU
BIKING*

18H15 / 19H00
TOTAL RENFO

SAMEDI

9H00 / 9H45
BIKING*/ TOTAL RENFO

10H00 / 10H45
TOTAL RENFO / L.I.A

11H00 / 11H45
BODY & MIND

DIMANCHE

9H30 / 10H45
(1 DIMANCHE/MOIS)
HYROX TRAINING*

10H00 / 10H45
CIRCUIT FIT

11H00 / 11H45
POSTURAL FIT # PILATES

CONTACT : 06.26.26.48.00
WWW.LEDUPLEX.FITNESS

LEDUPLEX.FITNESS

PLANNING 2026-2027 NON CONTRACTUEL

** SELON CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES