



# PLANNING COURS 2026

À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> MAI

Lundi

9h15 - 10h15  
Body Sculpt 

10h15 - 10h45  
Stretching 

Mardi

9h15 - 10h15  
LES MILLS BODYBALANCE 

10h15 - 11h15  
Pilates 

Mercredi


9h15 - 10h15  
Body Sculpt 


Jeudi


9h15 - 10h15  
Pilates Sculpt 


10h15 - 11h15  
LES MILLS BODYBALANCE 

Vendredi


09h15 - 10h15  
Pilates 


10h15 - 11h15  
Yoga 


10h30 - 11h00  
CIRCUIT TRAINING 


12h15 - 13h00  
Cycling 


Samedi


10h15 - 10h45  
Cycling Xpress 

10h15 - 10h45  
CIRCUIT TRAINING 

10h45 - 11h45  
Cycling 

11h00 - 11h30  
CORE WORKOUT 

12h00 - 13h00  
T A F C 

13h00 - 13h30  
Stretching 

Dimanche

10h15 - 11h15  
LES MILLS BODYATTACK CORE 

10h15 - 10h45  
HBX BOXING 

11h00 - 11h30  
H.I.I.T. 

11h30 - 12h30  
ZUMBA 


17h30 - 18h30  
T A F C 


18h00 - 18h30  
TRX 


18h45 - 19h45  
Cycling 

18h45 - 19h15  
H.I.I.T. 

20h00 - 21h00  
LES MILLS BODYBALANCE 

18h00 - 18h30  
Core Training 

18h45 - 19h45  
LES MILLS BODYPUMP 


20h00 - 21h00  
ZUMBA 


17h30 - 18h30  
Pilates 

18h00 - 18h45  
HBX FUSION 


18h45 - 19h45  
LES MILLS BODYATTACK 


18h45 - 19h30  
CIRCUIT TRAINING 


17h45 - 18h45  
Body Sculpt 

18h00 - 18h30  
HBX BOXING 

18h45 - 19h30  
HBX FUSION 

19h00 - 20h00  
Cycling 

18h00 - 18h30  
HBX BOXING 

18h00 - 19h00  
LES MILLS BODYPUMP 

➤ Tous les cours ainsi que les team trainings doivent être réservés via l'application



**DA VINCI**

PRIVATE FITNESS & WELLNESS  
LE CODE DE LA FORME

RUE PROVINCIALE, 239  
1301 BIERGES  
TÉLÉPHONE: 010 / 842 822  
WWW.DAVINCI-FITNESS.COM