

# PLANNING COURS 2026

À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> MAI

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h00 - 10h00

Pilates 

10h00 - 11h00

Body Sculpt 

11h00 - 12h00

Stretching 

10h00 - 11h00

GymActive 

11h00 - 12h00

Stretching 

09h30 - 10h30

Pilates 

10h30 - 11h30

T A F C 

09h30 - 10h30

Cardio Sculpt 

10h30 - 11h30

Cardio Dance 

09h00 - 10h00

Cycling 

10h00 - 11h00

T A F C 

11h00 - 12h00

Mobilité 

10h15 - 11h15

Cycling 

10h15 - 11h15

ATTACK 

11h30 - 12h30

Balance 

10h15 - 11h15

ZUMBA 

10h45 - 12h15

Cycling 

11h15 - 12h15

PUMP 

12h30 - 13h30

Yin Yoga 


12h15 - 13h00

CIRCUIT TRAINING 

12h30 - 13h00

H.I.I.T. 

18h00 - 18h45

H.I.I.T. 

19h00 - 20h00

Cycling 

19h00 - 20h00

ZUMBA 

20h00 - 20h30

Stretching 

18h15 - 19h00

Core Training 

18h30 - 19h30

Cycling 

19h00 - 20h00

Cardio Boxe 

20h00 - 21h00

Cardio Dance 

18h00 - 18h45

Swiss Ball 

18h00 - 19h00

Cycling 

18h45 - 19h45

Body Sculpt 

19h45 - 20h45

Pilates 

17h30 - 18h30

T A F C 

18h30 - 19h30

PUMP 

19h30 - 20h30

Balance 

18h00 - 18h45

CIRCUIT TRAINING 

**Team Training 30'**

Lundi Vendredi Vendredi Samedi

19h30 09h30 12h30 10h30



**DA VINCI**

PRIVATE FITNESS & WELLNESS  
LE CODE DE LA FORME

**CLOS LAMARTINE 7**  
**1420 BRAINE L'ALLEUD**  
**TÉLÉPHONE: 02 / 384 13 00**  
[WWW.DAVINCI-FITNESS.COM](http://WWW.DAVINCI-FITNESS.COM)

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