

PLANNING des activités

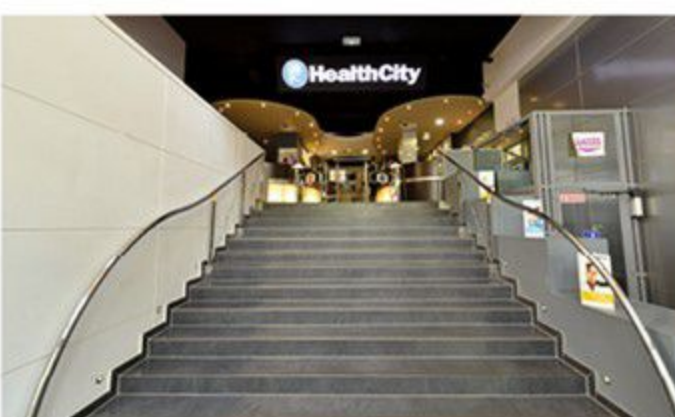
MATIN

MIDI

SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA 09h00 - 10h30 90'	BODY SCULPT 09h00 - 09h45 45'	BODY SCULPT 09h00 - 09h45 45'	LesMILLS sprint ® 08h00 - 08h30 30'	BODY SCULPT 09h30 - 10h15 45'	LesMILLS BODYBALANCE FORCE 10h00 - 10h30 30'	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30 30'
LesMILLS CXWORX 10h30 - 11h00 30'	LesMILLS BODYBALANCE 09h45 - 10h30 45'	STRETCHING 09h45 - 10h30 45'	TRX ® 09h00 - 09h45 45'	STRETCHING 10h15 - 11h00 45'	LesMILLS BODYPUMP 10h30 - 11h30 60'	LesMILLS BODYPUMP 10h30 - 11h30 60'
		YOGA 10h30 - 12h00 90'	PILATES 09h45 - 10h45 60'		LesMILLS SH'BAM ™ 11h30 - 12h30 60'	LesMILLS BODYATTACK 11h30 - 12h30 60'
					LesMILLS RPM ® 11h45 - 12h30 45'	
LesMILLS BODYATTACK 12h30 - 13h15 45'	LesMILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45'	CUISSES ABDOS FESSIERS 12h30 - 13h15 45'	BODY SCULPT 12h30 - 13h15 45'	LesMILLS BODYPUMP 12h30 - 13h00 30'	PILATES 12h45 - 13h30 45'	
LesMILLS sprint ® 12h45 - 13h15 30'	LesMILLS GRIT CARDIO® 12h30 - 13h00 30'	LesMILLS RPM ® 12h30 - 13h15 45'	LesMILLS GRIT FORCE® 12h30 - 13h00 30'	BOXING ® 12h30 - 13h00 30'		
LesMILLS BODYBALANCE 13h15 - 14h00 45'	ABDOS FESSIERS 13h15 - 13h45 30'	LesMILLS BODYBALANCE FLEX 13h15 - 13h45 30'	ABDOS FESSIERS 13h15 - 13h45 30'	LesMILLS CXWORX 13h00 - 13h30 30'		
PILATES 18h15 - 19h15 60'	BODY SCULPT 18h15 - 19h00 45'	LesMILLS BODYBALANCE 18h15 - 19h00 45'	TRX ® 18h15 - 19h00 45'	LesMILLS BODYPUMP 18h30 - 19h15 45'	TRX ® 15h45 - 16h30 45'	BODY SCULPT 15h30 - 16h30 60'
LesMILLS RPM ® 18h30 - 19h15 45'	BOXING ® 18h30 - 19h00 30'	LesMILLS RPM ® 18h45 - 19h30 45'	LesMILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00 60'	LesMILLS RPM ® 18h30 - 19h15 45'	YOGA 16h30 - 17h30 60'	STRETCHING 16h30 - 17h15 45'
LesMILLS BODYPUMP 19h15 - 20h15 60'	LesMILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00 60'	ZUMBA 19h00 - 19h45 45'	BOXING ® 19h00 - 19h30 30'	BOOTCAMP ® 19h15 - 20h00 45'		
LesMILLS GRIT CARDIO® 19h30 - 20h00 30'	LesMILLS GRIT FORCE® 19h15 - 19h45 30'	LesMILLS CXWORX 19h45 - 20h15 30'	LesMILLS GRIT FORCE® 19h45 - 20h15 30'	LesMILLS GRIT CARDIO® 19h30 - 20h00 30'		
BOXING ® 20h00 - 20h30 30'	LesMILLS BODYCOMBAT 20h00 - 21h00 60'	LesMILLS GRIT FORCE® 20h00 - 20h30 30'	LesMILLS BODYATTACK 20h00 - 21h00 60'	LesMILLS BODYBALANCE FLEX 20h00 - 20h30 30'		
STRETCHING 20h15 - 20h45 30'	LesMILLS RPM ® 20h00 - 20h45 45'	LesMILLS BODYATTACK 20h15 - 21h15 60'				
	ABDOS FLASH 21h00 - 21h15 15'					

® Cours sur réservation



Du lundi au vendredi
7h - 22h

Samedi, dimanche et jours fériés
9h - 19h

Tél. : 01 53 10 70 80