

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A COMPTER  
DU 8 SEPTEMBRE

# FITNESS



LUNDI

10h00 - 10h45  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

10h45 - 11h15  
STRETCHING

12h30 - 13h00  
LES MILLS  
**CEREMONY**

18H00-18h30  
CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

18h30-19h15  
LES MILLS  
**BODYATTACK**

19H30 - 20H15  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

MARDI

10H00 - 10H45  
LES MILLS  
**Shapes**

12H30-13h00  
LES MILLS  
**BODYATTACK**

18H00 - 18H30  
 **STEP**

18h30-19h15  
LES MILLS  
**BODYBALANCE**

19H30 - 20H15  
LES MILLS  
**RPM**

19H15 - 20H00  
 **DANCE**

MERCREDI

10H00 - 10H45  
Gym Douce

18H00-18h45  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

19H00 - 19H45  
LES MILLS  
**RPM**

JEUDI

10H00 - 10H45  
CUISSSES  
ABDOS FESSIERS

10H45 - 11H15  
STRETCHING

12H30-13h00  
LES MILLS  
**RPM**

18H00-18h45  
 **Pilates**

18h45 - 19H30  
LES MILLS  
**Shapes**

19H30 - 20H15  
LES MILLS  
**BODYATTACK**

VENDREDI

10H00 - 10H45  
 **Pilates**

12H30-13h00  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H00 - 18H45  
LES MILLS  
**RPM**

18H45-19H30  
LES MILLS  
**CEREMONY**

SAMEDI

10h00-10h45  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

11h00-11h45  
LES MILLS  
**RPM**

PENSEZ À METTRE  
DANS VOTRE SAC:

- VOTRE BONNE HUMEUR
- TENUE DÉCONTRACTÉE
- BASKETS PROPRES
- SERVIETTE PROPRE
- BOUTEILLE D'EAU
- CADENAS POUR LE VESTIAIRE

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment