

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A COMPTER
DU 3 NOVEMBRE

FITNESS



LUNDI

10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYPUMP

10h45 - 11h15
STRETCHING

12h30 - 13h15
LES MILLS
CEREMONY

18h00-18h30
CUISSSES
ABDOS FESSIERS

18h30-19h15
LES MILLS
BODYATTACK

19h30 - 20h15
LES MILLS
CEREMONY

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
CEREMONY

VENDREDI

10h00 - 10h45
 Pilates

12h30-13h15
LES MILLS
CEREMONY

18h00 - 18h30
CUISSSES
ABDOS FESSIERS

18h30-19h15
LES MILLS
RPM

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