

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

**A COMPTER
DU 5 JANVIER**

FITNESS



LUNDI

10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYPUMP

10h45 - 11h30
LES MILLS
BODYBALANCE

12h30 - 13h15
LES MILLS
CEREMONY

10h00 - 10h30
CUISSES
ABDOS FESSIERS

18h30 - 19h15
LES MILLS
BODYATTACK

19h15 - 20h00
ZUMBA

MARDI

10h00 - 10h45
LES MILLS
Shapes

10h45 - 11h15
STRETCHING

12h30 - 13h00
LES MILLS
BODYATTACK

10h00 - 10h30
STEP

18h30 - 19h15
LES MILLS
BODYBALANCE

19h30 - 20h15
LES MILLS
RPM

MERCREDI

10h00 - 10h45
Gym Douce

JEUDI

10h00 - 10h45
CUISSES
ABDOS FESSIERS

10h45 - 11h15
STRETCHING

12h30 - 13h00
LES MILLS
Shapes

10h00 - 10h45
Pilates

18h45 - 19h30
LES MILLS
Shapes

19h30 - 20h15
LES MILLS
CEREMONY

VENDREDI

10h00 - 10h45
Pilates

12h30 - 13h00
LES MILLS
RPM

10h00 - 10h30
LES MILLS
Shapes

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