

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

FITNESS



A COMPTER
DU 31 AOUT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYPUMP

10H00 - 10H45
LES MILLS
Shapes

10H00 - 10H45
Gym Douce

10H00 - 10H45
CUISSSES
ABDOS FESSIERS

10H00 - 10h45
 Pilates

10h00-10h45
LES MILLS
BODYPUMP

10h45 - 11h30
LES MILLS
BODYBALANCE

10H45 - 11H15
STRETCHING

10H45 - 11H15
STRETCHING

11h00-11h45
LES MILLS
RPM

12h30 - 13h15
LES MILLS
CEREMONY

12h30-13h00
LES MILLS
RPM

12H30 - 13H00
LES MILLS
Shapes

12h30- 13h00
LES MILLS
BODYBALANCE

18H00-18h30
CUISSSES
ABDOS FESSIERS

18H00 - 18H30
 STEP
DÉBUTANT

18H00-18h45
LES MILLS
BODYPUMP

18H00-18H45
 Pilates

18H00-18H30
LES MILLS
BODYBALANCE

18h30-19h15
LES MILLS
BODYATTACK

18H30 - 19H15
LES MILLS
BODYBALANCE

19H00 - 19H45
LES MILLS
RPM

18H45 - 19H30
LES MILLS
Shapes

18H30 - 19H15
LES MILLS
RPM

19H15 - 20H00
 ZUMBA

19H30 - 20H15
LES MILLS
RPM

19H30- 20H15
LES MILLS
CEREMONY

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