



PLANNING DES COURS COLLECTIFS DU 31 JUILLET AU 04 SEPTEMBRE*

*Sous réserve de modifications

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENREDI		
FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE	FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE
09:15 - 10:15 LES MILLS BODYPUMP			09:15 - 10:15 CAF			09:15 - 10:00 STEP			09:15 - 10:15 BODYSULPT			09:15 - 09:45 LES MILLS EXPRESS BODYPUMP		
10:15 - 11:00 STRETCH POSTURAL		10:15 - 11:15 COURS DE PILATES Seniors			10:15 - 11:15 COURS DE PILATES	10:00 - 10:30 LES MILLS GXWORX					10:15 - 11:15 COURS DE PILATES	09:45 - 10:15 LES MILLS GXWORX		
12:30 - 13:15 CROSS TRAINING			12:30 - 13:15 LES MILLS BODYPUMP					12:30 - 13:15 CAF	12:30 - 13:15 CAF					12:30 - 13:15 LES MILLS RPM
18:15 - 19:15 LES MILLS BODYATTACK			18:00 - 19:00 STEP	18:00 - 19:00 LES MILLS RPM		18:00 - 19:00 CAF			18:00 - 18:30 LES MILLS GXWORX	18:00 - 18:30 LES MILLS EXPRESS RPM				
19:15 - 20:15 LES MILLS BODYPUMP			19:00 - 20:00 ZUMBA FITNESS		19:00 - 20:00 COURS DE PILATES	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYJAM			18:30 - 19:00 LES MILLS EXPRESS BODYPUMP		18:30 - 19:30 COURS DE PILATES			
									19:15 - 20:15 CROSS TRAINING					

COACHING SMALL GROUP TRAINING
TRX Mardi 18h00- 19h00
Mercredi 17h00- 18h00

COURS COLLECTIFS
ATTENTION annulation du cours si:
*Cours Cardio ≥ 5 personnes
*Renforcement ≥ 3 personnes

Rejoignez l'open sur



SAMEDI		
FITNESS	RPM	BIEN-ÊTRE
09:30 - 10:15 CAF		
		10:30 - 11:15 COURS DE PILATES