

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 09h00 - 21h00

Mercredi : 14h00 - 21h00

Samedi : 09h00 - 18h00 et Dimanche : 10h00 - 13h00

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h30	F.A.C	<i>Fitness</i> ZUMBA		LES MILLS RPM	LES MILLS BODYBALANCE	09h30 BODY GYM	
10h30	<i>Relax</i> STRETCHING	<i>Renfo</i> STRETCHING		<i>Renfo</i> STRETCHING		10h30 LES MILLS BODYATTACK	F.A.C
12h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS CXWORX		<i>Fitness</i> ZUMBA LES MILLS RPM	F.A.C	11h30 LES MILLS CXWORX LES MILLS RPM	LES MILLS RPM
17h30	LES MILLS BODYBALANCE	ABDO TAILLE	LES MILLS CXWORX	F.A.C	LES MILLS BODYPUMP		
18h15	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS RPM	MOV'STEP	15h30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19h15	F.A.C	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS RPM 19h00 20h00	LES MILLS SH'BAM	ABDO TAILLE LES MILLS RPM	16h00 ABDO FLASH	
20h00	<i>Fitness</i> ZUMBA LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE			

CARDIO

LES MILLS
RPM

Cours sur vélos, simple et efficace. Brûle les graisses



LES MILLS
BODYATTACK

Développe l'endurance et l'agilité. Brûle les graisses



LES MILLS
BODYCOMBAT

Développe l'explosivité. Améliore la condition physique en se défoulant



MOV'STEP

Muscle et affine jambes et fessiers. Brûle les graisses



RENFO

LES MILLS
BODYPUMP

Muscle, tonifie et dessine. Brûle les graisses



LES MILLS
CXWORX

Abdos, taille, dos, hanches, fessiers. Renforce le corps où cela compte le plus



LES MILLS
BODYBALANCE

Tonifie et étire en douceur. Programme anti-stress



ABDO TAILLE & FLASH
/ BODY GYM
F.A.C / STRETCHING

Tonifie et raffermi, en profondeur. Programme localisé



DANSE

LES MILLS
BODYJAM

Bougez votre corps et laissez le plaisir de danser s'emparer de vous



LES MILLS
SH'BAM

Le Plaisir de danser tout simplement



Fitness
ZUMBA

Une fête de Fitness et de danse latine exaltante

