

PLANNING COURS COLLECTIFS GFC SUD PRINTEMPS 2016

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	SCULPT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODY BALANCE	LES MILLS RPM™	SCULPT	LES MILLS CXWORX
10h15	STRETCHING	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CXWORX	LES MILLS SH'BAM™	LES MILLS BODYATTACK
12h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM™	LES MILLS SH'BAM™	NEW LES MILLS CXWORX	11h15 LES MILLS RPM™	
17h45	SCULPT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM™	LES MILLS CXWORX	LES MILLS SH'BAM™	
18h45	LES MILLS BODYATTACK	KANGA STYLE LES MILLS RPM™	LES MILLS BODY COMBAT	LES MILLS SH'BAM™	LES MILLS BODYPUMP	
19h45	LES MILLS BODY BALANCE LES MILLS RPM™	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM™	LES MILLS BODY BALANCE	



GFC SUD 03.89.36.09.16
RUE DE LANDSER 68100 MULHOUSE
www.gfc68.fr

15 LUNDI-VENDREDI 7-21H30
SAMEDI 7-18H30
DIMANCHE 9-18H30

LES MILLS
SH'BAM™

ENTRAINEMENT CARDIO
INSPIRE DE LA DANSE

400cal

LES MILLS 30'
CXWORX

30' INTENSES FOCALISEES
SUR LE CENTRE DU CORPS :
LE CAF DU FUTUR !

210cal

LES MILLS
BODYPUMP

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
DE TOUT LE CORPS

530cal

LES MILLS
BODYATTACK

CARDIO-DEVELOP
DE LA FORCE ET DE L'
ENDURANCE

730cal

LES MILLS
BODY COMBAT

GUERRE AUX
CALORIES A COUPS DE
POINGS ET DE PIEDS

740cal

LES MILLS
RPM™

VELO INDOOR CARDIO SUR
RYTHME MUSICAL INTENSE

675cal

LES MILLS
BODY BALANCE

INSPIRE DU YOGA ,
TAICHI & PILATES = CALME,
BIEN-ETRE & SERENITE

390cal

KANGA
STYLE

entrainement sur mini
trampoline : renforcer et tonifier
l'ensemble du corps

675cal