



**Horaires d'ouverture du club**  
**DU LUNDI AU VENDREDI**  
 Ouvert de 9h00 à 21h00  
**SAMEDI**  
 Ouvert de 9h00 à 13h00  
 Fermé le DIMANCHE

# Planning 2016 - 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	9h30/10h30 <b>LES MILLS BODYVIVE</b>	9h30/10h00 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> <small>30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING</small>	9h30/10h30 <b>LES MILLS RPM</b>	9h30/10h00 <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> <small>30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING</small>	9h30/10h30 <b>LES MILLS RPM</b>
10h30/11h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10h30/11h30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10h00/10h30 <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>	10h30/11h00 <b>LES MILLS CXWORX</b>	10h00/10h30 <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>	10h30/11h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>
12h30/13h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12h30/13h00 <b>LES MILLS GRIT PLYO</b> <small>30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING</small> <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>	12h30/13h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30/13h30 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	12h30/13h00 <b>LES MILLS sprint</b> <small>LES MILLS CXWORX</small>	11h30/12h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> EXPRESS
14h00/15h00 <b>LES MILLS BODYVIVE</b>	14h00/15h00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	14h30/15h15 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	14h00/15h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	14h00/15h00 <b>LES MILLS RPM</b>	12h00/12h30 <b>LES MILLS CXWORX</b>
15h00/15h30 <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>	15h00/16h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	15h30/16h15 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	15h00/16h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	15h00/15h30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	
17h30/18h00 <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> <small>30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING</small>	17h30/18h00 <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>				
18h00/18h30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	18h00/19h00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18h00/18h45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	18h00/18h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> EXPRESS <b>LES MILLS CXWORX</b>	18h00/19h00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	
18h30/19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h00/20h00 <b>LES MILLS BODYSTEP</b>	18h30/19h30 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00/20h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h00/19h30 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> <small>30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING</small>	
18h30/19h30 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00/19h30 <b>LES MILLS sprint</b>	18h45/19h45 <b>LES MILLS BODYVIVE</b>	19h00/20h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
19h30/20h15 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	20h00/21h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h45/20h45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	20h00/20h30 <b>TRX</b> <small>(Total Release Center)</small>	19h30/20h30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	

**IMPORTANT**  
 De TOUJOURS porter votre bracelet de membre pour circuler et pouvoir accéder à vos espaces bien-être, aquatiques et fitness.  
 Serviettes, chaussures réservées à la salle et tenues de sport exigées.  
 Activités aquatiques et bien-être disponibles à CITELIUM\*.

La Direction se réserve le droit de modifier les horaires en fonction de la fréquentation des cours  
 \* voir conditions à l'accueil de votre centre