



Fitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h45	STEP 1	LES MILLS BODYVIVE		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS EX'WORKX	LES MILLS BODYPUMP 09h30
10h30	RENFO		LES MILLS BODYPUMP			DanceMDX 10-13 ans
12h15	ZUMBA fitness		LES MILLS EX'WORKX	LES MILLS BODYPUMP		STEP 1 11h30
12h45		RENFO			STEP 1	
15h00		STEP 1	15h30 Fit Juniors 7-9 ans	ZUMBA fitness		
17h30	LES MILLS EX'WORKX	LES MILLS BODYBALANCE	STEP 1	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM 18h15	
18h30	L.I.A.	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYVIVE	STEP 2 19h00	
19h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS EX'WORKX BODYPUMP	



RPM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30					LES MILLS RPM 30'	LES MILLS RPM
12h15		LES MILLS RPM				
18h00	LES MILLS RPM					
19h00				LES MILLS RPM		
19h30			LES MILLS RPM			



Coaching

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h30	Circuit		Circuit		Circuit
10h00		Pilates & Stretch			
12h15					Pilates
12h45	Circuit			Pilates	
14h30	Pilates		Circuit		
15h30	Stretch		Pilates		
16h30	Circuit			Circuit	
17h30			Pilates	Stretch	
18h30		Pilates & Stretch			Pilates 18h00
19h30	Pilates				



Cours sur réservation

Tel 02 37 44 16 05

Sms 06 46 75 39 99

Carniel

isabelle@happy-fizz.fr