

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

7h00 - 8h00



8h15 - 9h00



9h15 - 9h45



10h00 - 11h00



11h00 - 12h00



12h15 - 12h45



13h00 - 13h30



13h45 - 14h30



14h45 - 15h45



16h00 - 16h30



16h45 - 17h45



18h00 - 18h45



18h45 - 19h30



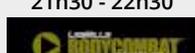
19h45 - 20h45



20h45 - 21h30



21h30 - 22h30



7h00 - 8h00



8h15 - 9h15



9h30 - 10h00



10h15 - 11h00



11h00 - 11h30



11h45 - 12h15



12h30 - 13h15



13h30 - 14h00



14h15 - 15h15



15h30 - 16h30



16h45 - 17h15



17h30 - 18h15



18h30 - 19h00



19h15 - 20h00



20h15 - 20h45



21h00 - 22h00



7h00 - 7h30



7h45 - 8h45



9h00 - 9h45



10h00 - 11h00



11h00 - 11h45



12h00 - 12h45



12h45 - 13h15



13h30 - 14h30



14h45 - 15h45



16h00 - 16h30



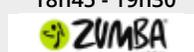
16h45 - 17h45



18h00 - 18h45



18h45 - 19h30



19h45 - 20h45



20h45 - 21h45



21h45 - 22h15



7h00 - 8h00



8h15 - 8h45



8h45 - 9h45



10h00 - 11h00



11h00 - 11h45



11h45 - 12h15



12h30 - 13h15



13h30 - 14h00



14h15 - 15h15



15h30 - 16h30



16h45 - 17h30



17h45 - 18h15



18h30 - 19h15



19h30 - 20h30



20h45 - 21h30



21h30 - 22h30



7h00 - 7h45



8h00 - 9h00



9h15 - 9h45



10h00 - 10h30



10h30 - 11h30



11h45 - 12h15



12h30 - 13h15



13h30 - 14h00



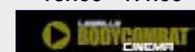
14h15 - 14h45



15h00 - 15h45



16h00 - 17h00



17h30 - 18h00



18h00 - 18h30



19h00 - 20h00



20h00 - 21h00



21h00 - 21h45



7h00 - 8h00



8h15 - 8h45



9h00 - 10h00



10h15 - 11h15



11h30 - 12h00



12h15 - 13h00



13h15 - 14h15



14h30 - 15h00



15h15 - 16h15



16h30 - 17h00



17h15 - 18h15



18h30 - 19h00



19h15 - 19h45



20h00 - 20h30



20h45 - 21h45



21h45 - 22h30



7h00 - 8h00



8h00 - 9h00



9h15 - 9h45



10h00 - 10h45



11h00 - 12h00



12h15 - 12h45



13h00 - 13h30



13h45 - 14h30



14h45 - 15h45



16h00 - 16h30



16h45 - 17h15



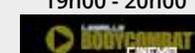
17h30 - 18h00



18h15 - 19h00



19h00 - 20h00



20h00 - 21h00



21h00 - 22h00



+ Stretching

+ Stretching

LES COURS COLLECTIFS



+ **LES MILLS**
LIVE



LES MILLS
CXWORX

CXWORX™ rassemble les éléments essentiels pour un corps plus fort tout en sculptant votre taille. Un centre du corps plus fort vous rendra plus efficace dans tout ce que vous ferez, c'est le pilier sur lequel s'appuient toutes les parties de votre corps.



LES MILLS
BODYPUMP

BODYPUMP™ sculpte et tonifie votre corps. C'est le cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP™ vous offre un entraînement complet.



LES MILLS
BODYATTACK

BODYATTACK™ améliore votre coordination et votre agilité en brûlant des calories. C'est un cours de fitness plein d'énergie combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de renforcement.



LES MILLS
SH'BAM
CINEMA

SH'BAM™ brûle des calories et développe votre expression corporelle. Un cours de danse hyper fun, qui rend démentiellement accro. Avec SH'BAM™, laissez votre égo au vestiaire : venez juste avec une attitude joueuse, un esprit ouvert et un sourire malicieux.



LES MILLS
BODYBALANCE
CINEMA

BODYBALANCE™ améliore la force et la souplesse. C'est un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.



LES MILLS
BODYCOMBAT
CINEMA

BODYCOMBAT™ brûle des calories et améliore la force et l'endurance. Un entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.



ZUMBA
FITNESS

Cours chorégraphié très efficace pour brûler des calories. Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

Liberty
GYM

41 Rue Thomas Edison - BESANÇON

Tel. 03 81 60 19 32