

Planning Fitness à partir du 23 janvier 2017

Lundi

10h - 11h30



YOGA

12h30-13h
LES MILLS CXWORX
13h00-13h30




STRETCH

17h30 - 18h15



C.A.F



PILATES

19h15-20h



LES MILLS BODYPUMP

20h15-21h



ZUMBA fitness

Mardi

10h - 11h



PILATES

11h - 11h45



MYSTERIO

12h30-13h15




TRX

18h15 - 18h45



LES MILLS CXWORX

18h45-19h30



STEP

19h30-20h15



LES MILLS BODYATTACK

20h15-20h45



LES MILLS GRIT STRENGTH

Mercredi

10h - 11h



ZUMBA fitness

11h - 11h45



C.A.F

12h30-13h15



SWISSBALL

15h-16h30




YOGA

18h-18h45



TRX

18h45-19h30



SWISSBALL

19h30-20h30



LES MILLS BODYPUMP

Jeudi

10h - 10h45




SWISSBALL

10h45 - 11h45



PILATES

12h30-13h15



TRAINING

18h30 - 19h



LES MILLS GRIT STRENGTH

19h-19h45



ZUMBA fitness

19h45-20h30



LES MILLS BODYATTACK

20h30-21h



STRETCH

Vendredi

10h - 10h45



STRETCH

18h15-19h



LES MILLS BODYPUMP

19h-19h30



LES MILLS CXWORX

19h30 - 20h30



PILATES

Samedi

10h - 11h



LES MILLS BODYPUMP

11h - 11h45



STEP

11h45 - 12h30



LES MILLS BODYATTACK

Dimanche

10h - 10h45




TRX

10h45 - 11h45



LES MILLS BODYPUMP

12h - 12h45



BOXING

Les nymphéas
Centre aquatique

Activités sur réservation:

 BASIC

 PREMIUM