

Planning Fitness à partir du 3 septembre 2018

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

9h15 - 10h15

9h30 - 10h15

9h30 - 10h15

9h15 - 10h

9h30 - 10h15

9h15-10h15

Mix pump-attack

PILATES

blueball

LES MILLS BODYBALANCE

PILATES

CROSS TRAINING

10h30 - 12h

10h15 - 11h

10h20 - 11h20

10h - 10h30

10h 20- 11h20

10h - 11h

10h15 - 11h

YOGA

LES MILLS BODYBALANCE

ZUMBA fitness

CUISSES FESSIERS

Circuit TRX

LES MILLS BODYPUMP

LES MILLS BODYBALANCE

12h30-13h15

11h15 -12h

12h30 -13h15

11h15 -12h

12h-13h30

11h15 - 12h

11h - 12h

Circuit guidé

LES MILLS RPM

PILATES

STEP

YOGA

STEP

LES MILLS BODYPUMP

12h30-13h15

12h30 -13h15

12h30-13h15

12h-13h30

12h - 12h45

YOGA

blueball

YOGA

YOGA

LES MILLS RPM

LES MILLS BODYATTACK

18h -18h30

18h -18h30

18h -18h30

18h -18h30

Circuit TRX

ABDOS FESSIERS

Circuit TRX

C.A.F

Les nymphéas
Centre aquatique

18h30-19h15

18h30-19h15

18h30-19h15

18h30 -19h15

18h30-19h15

Uniquement sur présence d'un coach, accès à partir du libéré

LES MILLS BODYBALANCE

STEP

LES MILLS RPM

blueball

LES MILLS BODYPUMP

Activités sur réservation:

19h15-20h

19h15-20h

19h15-20h

19h15-20h

19h15-20h

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYPUMP

ZUMBA fitness

LES MILLS RPM

BASIC
PREMIUM

20h-20h45

20h-21h

20h-20h30

20h-20h45

20h -20h45

ZUMBA fitness

LES MILLS BODYBALANCE

STRETCH

LES MILLS BODYATTACK

CROSS TRAINING

Attention : les cours peuvent être annulés en fonction du nombre de participants