



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30 - 10H30 CROSS TRAINING	9H30 - 10H30 OPEN	9H30 - 10H30 OPEN	9H30 - 10H30 BOXING	9H30 - 10H30 MINCEUR	9H30 - 10H30 OPEN
						10H30 - 11H30 CROSS TRAINING
MIDI	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 MINCEUR	12H30 - 13H30 CONDITIONING	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H30 BOXING	
SOIR	17H30 - 18H30 MINCEUR	17H30 - 18H30 CROSS TRAINING	17H30 - 18H30 OPEN	17H30 - 18H30 OPEN	17H30 - 18H30 CONDITIONING	
	18H30 - 19H30 CONDITIONING	18H30 - 19H30 MINCEUR	18H30 - 19H30 BOXING	18H30 - 19H30 CROSS TRAINING	18H30 - 19H30 HALTÉRO	
	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	19H00 - 20H30 HALTÉRO	19H30 - 20H30 OPEN	19H30 - 20H30 BOXING	19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	





LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30 - 10H30

LES MILLS
BODYPUMP

10H30 - 11H15

LES MILLS
RPM

9H30 - 10H30

STEP
FREESTYLE

10H30 - 11H15

LES MILLS
BODYBALANCE



9H30 - 10H15

LES MILLS
RPM

10H00 - 10H45

CUISSES
ABDOS
FESSIERS

9H30 - 10H30

LES MILLS
BODYPUMP

10H30 - 10H15

LES MILLS
RPM

11H30 - 12H15

LES MILLS
BODYBALANCE

MIDI

12H30 - 13H15

LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 - 13H15

MIX POWER
Zumba, Body Attack,
Body Combat ...

12H30 - 13H15

CUISSES
ABDOS
FESSIERS

12H30 - 13H15

LES MILLS
RPM

SOIR

17H30 - 18H30

LES MILLS
BODYCOMBAT

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYPUMP

19H30 - 20H00

EXPRESS
ABDOS FESSIERS

17H30 - 18H15

LES MILLS
BODYBALANCE

18H30 - 19H00

EXPRESS
ABDOS FESSIERS

19H00 - 19H45

LES MILLS
RPM

17H30 - 18H15

LES MILLS
RPM

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYATTACK

19H30 - 20H15

LES MILLS
BODYBALANCE

17H30 - 18H00

JUMPING
Trampoline

18H00 - 18H30

EXPRESS
ABDOS FESSIERS

18H30 - 19H30

ZUMBA

19H30 - 20H15

STEP FREESTYLE

