

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE
FORME

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	SALLE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS SH'BAM	9H30 10H30 FITNESS PILATES	9H30 10H15 CIRCUIT CX	9H30 10H30 LES MILLS BODYATTACK
10H15	BAS							LES MILLS BODYATTACK
10H15	SALLE	LES MILLS RPM	CX ABDO		BODY ACTIVE		BODY ZEN	LES MILLS BODYPUMP
11H15	BAS							
10H15	SALLE							
11H15	HAUT							
18H30	SALLE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	ZUMBA	STEP SIMPLE	18h15 19h15 LES MILLS BODYPUMP	15h00 16h00 STEP SIMPLE	
19H30	BAS							
18H30	SALLE	18h00 19h00		LES MILLS RPM				
19H30	HAUT	LES MILLS RPM						
19H30	SALLE	LES MILLS BODYPUMP	FITNESS PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	STEP ENERGY		
20H30	BAS							
19H30	SALLE					LES MILLS RPM		
20H30	HAUT							

	CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	STEP	750 kcal
		Pulse & Slim body				
	RENFO	LES MILLS BODYPUMP	CX ABDO	CIRCUIT CX		500 kcal
		Strong body & Svelt line				
	FUN	LES MILLS SH'BAM	ZUMBA	STEP		600 kcal
		Full move & Dance chore				
	CHALLENGE		CIRCUIT CX			800 kcal
		Power athlithic energy				
	ZEN	FITNESS PILATES	BODY ZEN			200 kcal
		Cool move & Bodycore				

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ESPACE
FORME

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	SALLE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS SH'BAM	9H30 10H30 FITNESS PILATES	9H30 10H15 CIRCUIT CX	9H30 10H30 LES MILLS BODYATTACK
10H15	BAS							LES MILLS BODYATTACK
10H15	SALLE	LES MILLS RPM	CX ABDO		BODY ACTIVE		BODY ZEN	LES MILLS BODYPUMP
11H15	BAS							
10H15	SALLE							
11H15	HAUT							
18H30	SALLE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SH'BAM	ZUMBA	STEP SIMPLE	18h15 19h15 LES MILLS BODYPUMP	15h00 16h00 STEP SIMPLE	
19H30	BAS							
18H30	SALLE	18h00 19h00		LES MILLS RPM				
19H30	HAUT	LES MILLS RPM						
19H30	SALLE	LES MILLS BODYPUMP	FITNESS PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	STEP ENERGY		
20H30	BAS							
19H30	SALLE					LES MILLS RPM		
20H30	HAUT							

	CARDIO	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	STEP	750 kcal
		Pulse & Slim body				
	RENFO	LES MILLS BODYPUMP	CX ABDO	CIRCUIT CX		500 kcal
		Strong body & Svelt line				
	FUN	LES MILLS SH'BAM	ZUMBA	STEP		600 kcal
		Full move & Dance chore				
	CHALLENGE		CIRCUIT CX			800 kcal
		Power athlithic energy				
	ZEN	FITNESS PILATES	BODY ZEN			200 kcal
		Cool move & Bodycore				