

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI au VENDREDI : 7H à 22H

SAMEDI et DIMANCHE : 9H à 18H

LES MILLS

BODY BALANCE

BODY PUMP

BODY COMBAT

RENFORCEMENT - ETIREMENTS

BODY GYM , SPÉCIAL BUSTE, SPÉCIAL DOS,

ABDO TAILLE, ABDO FESSIERS, ABDO FLASH,

HIIT, CUISSES FESSIERS, STRETCHING

CARDIO

STEP,

CARDIO GYM

ZUMBA

PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h30 SPECIAL BUSTE	10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS	10h00-10h45 BODY GYM	10h00-10h30 ABDO FESSIERS	10h00-10h30 SPECIAL DOS	10h00-10h30 ABDO FESSIERS
10h30-11h00 ABDO TAILLE	10h30-11h00 SPECIAL BUSTE	10h45-11h30 PILATES	10h30-11h15 BODY GYM	10h30-11h00 ABDO FESSIERS	10h30-11h30 BODY PUMP
11h00-11h30 STEP	11h00-11h30 STRETCHING	11h30-12h00 STRETCHING	11h15-12h00 BODY BALANCE	11h00-11h30 STRETCHING	11h30-12h30 BODY BALANCE
11h30-12h00 STRETCHING	11h30-12h00 PILATES	12h00-12h30 BODY BALANCE	12h00-12h30 BODY COMBAT	11h30-12h15 BODY BALANCE	
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS	12h00-12h15 ABDO FLASH	12h30-13h00 CUISSSES FESSIERS	12h30-13h00 ZUMBA	12h15-13h00 BODY PUMP	
12h30-13h00 ABDO TAILLE	12h15-13h00 BODY PUMP				
					DIMANCHE
17h30-18h00 ABDO FESSIERS	17h30-18h00 SPECIAL BUSTE	17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS	17h30-18h00 SPECIAL BUSTE	17h30-18h00 SPECIAL DOS	10h00-10h30 SPECIAL BUSTE
18h00-19h00 BODY PUMP	18h00-18h30 ABDO TAILLE	18h00-18h30 SPECIAL DOS	18h00-18h30 HIIT	18h00-19h00 BODY PUMP	10h30-11h15 HIIT
19h00-19h30 HIIT	18h30-19h00 CUISSSES FESSIERS	18h30-19h00 ABDO TAILLE	18h30-19h00 STRETCHING	19h00-19h30 ABDO TAILLE	11h15-11h45 ABDO TAILLE
19h30-19h45 ABDO FLASH	19h00-19h45 BODY BALANCE	19h00-19h45 BODY PUMP	19h00-19h45 STEP	19h30-20h00 CARDIO GYM	11h45-12h30 BODY GYM
19h45-20h30 BODY COMBAT	19h45-20h15 ABDO FESSIERS	19h45-20h30 ZUMBA	19h45-20h30 BODY GYM	20h00-20h30 STRETCHING	
	20h15-20h30 STRETCHING				