

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30-10h15
Training

9h30-10h15
Gym douce

9h30-10h15
Stretching

9h30-10h
**LES MILLS
RPM**

10h-10h30
Stretching

12h30-13h15
Pilâtes

12h30-13h15
**LES MILLS
BODY PUMP**

12h30-13h15
Cross-training

12h30-13h15
**LES MILLS
CORE**

17h30-18h30
Prépa

18h-18h30
Stretching

18h-18h30
ZUMBA

18h-18h30
**LES MILLS
CORE**

17h30-18h30
Prépa

18h30-19h15
**LES MILLS
BODY PUMP**

18h30-19h15
**STRONG
NATION**

18h30-19h15
**LES MILLS
RPM**

18h30-19h15
Pilâtes

18h30-19h15
Step

18h30-19h15
Pilâtes

19h15-20h
**LES MILLS
RPM**

19h15-20h
**Cardio
boxe**

19h15-20h
LIA

19h15-20h
CAF

19h15-19h45
Stretching

- Bien être
- Renforcement
- Cardio
- Dansé