

PLANNING D'ETE

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	SALLE 1	SALLE 2	RPM	SALLE 1	SALLE 2	RPM	SALLE 1	SALLE 2	RPM	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1
10H00	GYM TRAD					LES MILLS RPM	10H00		TRX	10H00	GYM BALL	10H00	BODY SCULPT	10H15
11H00	GYM POSTURALE				STRETCHING		11H00		PILATES	11H00	YOGA	11H00	STRETCHING	11H00
12H15		TRX					12H00		TRX	12H15		12H00		TRX
12H30				12H30			12H30			12H30		12H30		
12H45	LES MILLS BODYPUMP			12H45	BODY SCULPT		12H45	LES MILLS BODYBALANCE		12H45	LES MILLS BODYCOMBAT	12H45		LES MILLS RPM
13H00														LES MILLS RPM
15H00							15h00	ZUMBA kids						
17H00		TRX					17H30		TRX	17H30	BODY SCULPT	17H30	100% ABDOS	
17H30			LES MILLS RPM	17H30	ABDOS FESSIERS		17H30	LES MILLS BODYBALANCE		17H30		17H30		
18H15				18H15			18H15			18H15		18H15		
18H30	LES MILLS BODYATTACK	STRETCHING		18H30	LES MILLS BODYPUMP	STRETCHING	18H30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS RPM	18H30	LES MILLS BODYBALANCE	ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM
19H15	LES MILLS BODYBALANCE	ABDOS FESSIERS		19H15	LES MILLS SH'BAM		19H15	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	19H15				
20H00		TRX												

PREMIUM FITNESS CLUB

COURS CARDIO	COURS DETENTE	COURS DE DANSE	COURS DE RENFO
LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE	
30'	45'	55'	

HORAIRE D'OUVERTURE
 DU 1 JUILLET AU 3 SEPTEMBRE
 LUNDI AU VENDREDI 9H00 à 21H00
 SAMEDI 9H30 à 16H00
 DIMANCHE 10H00 à 14H00
 Fermé du 14 au 16 juillet et du 12 au 15 Aout

