





Planning
 au 2/09/19


STUDIO FITNESS LESMILLS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	LES MILLS BODYPUMP 9h30	tone 9h30	LES MILLS CXWORX 9h30	LES MILLS BODYBALANCE 9h30	LES MILLS BODYPUMP 9h30	
	STRETCHING 10h45	LES MILLS BODYBALANCE 10h30		LES MILLS SH'BAM 10h35	STRETCHING 10h45	LES MILLS CXWORX 10h20
MIDI	tone 12h30	LES MILLS SH'BAM 12h30	LES MILLS BODYBALANCE 12h30	LES MILLS BODYPUMP 12h30	LES MILLS CXWORX 12h30	
APRES-MIDI	tone 15h00	LES MILLS BODYBALANCE 15h00		LES MILLS BODYBALANCE 15h00	tone 15h00	Sollicitez les coachs pour des conseils sur vos cours !
SOIR	LES MILLS BODYPUMP 17h30	LES MILLS CXWORX 17h30	LES MILLS CXWORX 17h45	tone 17h30	LES MILLS BODYPUMP 17h30	Utilisez des chaussures de sport propres réservées à la salle (et non celles que vous utilisez pour venir ou pour courir le dimanche !)
		LES MILLS GRIT CARDIO 18h00	LES MILLS GRIT STRENGTH 18h15			
	LES MILLS BODYATTACK 18h35	LES MILLS BODYPUMP 18h40	LES MILLS ATTACK + BODYCOMBAT 18h50	LES MILLS SH'BAM 18h30	LES MILLS CXWORX 18h45	... et merci d'arriver à l'heure pour le début des cours !
	LES MILLS BODYBALANCE 19h45	tone 19h45		LES MILLS BODYCOMBAT 19h15	LES MILLS BODYBALANCE 19h15	

STUDIO BIKE RPM & SPRINT LESMILLS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	LES MILLS RPM 9h30		LES MILLS sprint 10h15		LES MILLS RPM 9h30	LES MILLS RPM 9h30
MIDI	LES MILLS sprint 12h25	LES MILLS RPM 12h30		LES MILLS RPM 12h25	LES MILLS sprint 12h25	Réservez vos cours RPM, SPRINT en ligne
SOIR	LES MILLS sprint 18h00	LES MILLS RPM 18h30	LES MILLS RPM 18h15	LES MILLS sprint 18h30	LES MILLS RPM 17h45	
	LES MILLS RPM 18h45			LES MILLS RPM 19h10		