

la rentrée chez
GARDEN FITNESS...
c'est + de cours
+ de sport
+ de Bonne Humeur !



sortez vos cahiers de textes...

Nouveaux plannings !

à partir du 31 août 2020

PLANNINGS COURS COLLECTIFS

inscription obligatoire

Studio Fitness LESMILLS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	LES MILLS BODYPUMP 9h30 60	tone 9h30 45	LES MILLS CXWORX 9h30 30	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 60	LES MILLS BODYPUMP 9h30 60	
	STRETCHING 10h45 45	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 60		LES MILLS SH'BAM 10h35 45	STRETCHING 10h45 45	LES MILLS CXWORX 10h20 30
MIDI	tone 12h30 45	LES MILLS SH'BAM 12h30 45	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 45	LES MILLS BODYPUMP 12h30 45	LES MILLS CXWORX 12h30 30	
APRES-MIDI	tone 15h00 45	LES MILLS BODYBALANCE 15h00 45		LES MILLS BODYBALANCE 15h00 45	tone 15h00 45	
SOIR	LES MILLS BODYPUMP 17h30 45	LES MILLS CXWORX 17h30 30	LES MILLS CXWORX 17h45 30	tone 17h30 45	LES MILLS BODYPUMP 17h30 45	Utilisez des chaussures de sport propres réservées à la salle
	LES MILLS BODYATTACK 18h25 45	LES MILLS GRIT CARDIO 18h00 30	LES MILLS GRIT STRENGTH 18h15 30	LES MILLS GRIT CARDIO 18h15 30	LES MILLS BODYATTACK 18h30 45	
	LES MILLS GRIT STRENGTH 19h15 30	LES MILLS BODYPUMP 18h40 45	LES MILLS CXWORX 18h45 30	LES MILLS SH'BAM 18h45 45		
	LES MILLS BODYBALANCE 19h45 60	LES MILLS BODYCOMBAT 19h45 45	LES MILLS BODYATTACK 19h20 45	LES MILLS BODYCOMBAT 19h30 60	LES MILLS BODYBALANCE 19h15 60	Merci de respecter les protocoles sanitaires

inscription obligatoire

Studio Bike RPM / SPRINT / THE TRIP LESMILLS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	LES MILLS RPM 9h30 45	The Trip vidéo 9h30 45	LES MILLS sprint 10h15 30	The Trip vidéo 9h30 45	LES MILLS RPM 9h30 45	LES MILLS RPM 9h30 45
MIDI	LES MILLS sprint 12h30 30	LES MILLS RPM 12h30 45	The Trip vidéo 12h30 45	LES MILLS RPM 12h30 45	LES MILLS sprint 12h30 30	The Trip vidéo 11h00 45
						Dimanche
SOIR	LES MILLS sprint 18h00 30	The Trip vidéo 17h15 45	LES MILLS RPM 18h15 45	LES MILLS sprint 18h30 30	LES MILLS RPM 17h45 45	The Trip vidéo 9h30 45
	LES MILLS RPM 18h45 45	LES MILLS RPM 18h30 45	LES MILLS RPM 19h15 45	LES MILLS RPM 19h10 45		LES MILLS sprint 10h30 45