

à partir du 31 août 2020

PLANNINGS COURS COLLECTIFS

inscription obligatoire

Studio Fitness LESMILLS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9h30 60	<b>tone</b> 9h30 45	LES MILLS <b>CXWORX</b> 9h30 30	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 9h30 60	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9h30 60	
	<b>STRETCHING</b> 10h45 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 10h30 60		LES MILLS <b>SH'BAM</b> 10h35 45	<b>STRETCHING</b> 10h45 45	LES MILLS <b>CXWORX</b> 10h20 30
MIDI	<b>tone</b> 12h30 45	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 12h30 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 12h30 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12h30 45	LES MILLS <b>CXWORX</b> 12h30 30	
APRES-MIDI	<b>tone</b> 15h00 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 15h00 45		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 15h00 45	<b>tone</b> 15h00 45	
SOIR	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17h30 45	LES MILLS <b>CXWORX</b> 17h30 30	LES MILLS <b>CXWORX</b> 17h45 30	<b>tone</b> 17h30 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17h30 45	Utilisez des chaussures de sport propres réservées à la salle
	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 18h25 45	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO 18h00 30	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH 18h15 30	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO 18h15 30	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 18h30 45	
	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH 19h15 30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18h40 45	LES MILLS <b>CXWORX</b> 18h45 30	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 18h45 45		
	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 19h45 60	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19h45 45	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 19h20 45	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19h30 60	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 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 <b>RPM</b> 9h30 45	<b>The Trip</b> vidéo 9h30 45	<b>sprint</b> 10h15 30	<b>The Trip</b> vidéo 9h30 45	LES MILLS <b>RPM</b> 9h30 45	LES MILLS <b>RPM</b> 9h30 45
MIDI	LES MILLS <b>sprint</b> 12h30 30	LES MILLS <b>RPM</b> 12h30 45	<b>The Trip</b> vidéo 12h30 45	LES MILLS <b>RPM</b> 12h30 45	LES MILLS <b>sprint</b> 12h30 30	<b>The Trip</b> vidéo 11h00 45
						<b>Dimanche</b>
SOIR	LES MILLS <b>sprint</b> 18h00 30	<b>The Trip</b> vidéo 17h15 45	LES MILLS <b>RPM</b> 18h15 45	LES MILLS <b>sprint</b> 18h30 30	LES MILLS <b>RPM</b> vidéo 17h45 45	<b>The Trip</b> vidéo 9h30 45
	LES MILLS <b>RPM</b> 18h45 45	LES MILLS <b>RPM</b> 18h30 45	LES MILLS <b>RPM</b> 19h15 45	LES MILLS <b>RPM</b> 19h10 45		LES MILLS <b>sprint</b> vidéo 10h30 45