



Cours collectifs Garden Fitness



du 9 Juin au 6 Septembre 2021 *

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	tone 9h30 - 10h15	LES MILLS CORE 9h30 - 10h00	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h15	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	LES MILLS CORE 10h20 - 10h50
STRETCHING 10h45 - 11h30	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15		LES MILLS SH'BAM 10h45 - 11h30	STRETCHING 10h45 - 11h30	
tone 12h30 - 13h15	LES MILLS SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	LES MILLS CORE 12h30 - 13h00	
	LES MILLS BODYBALANCE 15h00 - 15h40		LES MILLS BODYBALANCE 15h00 - 15h40		
LES MILLS BODYPUMP 17h30 - 18h15	LES MILLS CORE 17h30 - 18h00	LES MILLS CORE 17h45 - 18h15	tone 17h30 - 18h15	LES MILLS BODYPUMP 17h45 - 18h45	
LES MILLS BODYATTACK 18h30 - 19h30	LES MILLS GRIT CARDIO 18h15 - 18h45	LES MILLS GRIT STRENGTH 18h30 - 19h00	LES MILLS SH'BAM 18h30 - 19h15		
LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h45	LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00	LES MILLS BODYATTACK 19h15 - 20h15	LES MILLS BODYCOMBAT 19h30 - 20h30	LES MILLS BODYBALANCE 19h00 - 20h00	

Fitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
LES MILLS RPM 9h30 - 10h20	LES MILLS THE TRIP 9h30 - 10h20		LES MILLS THE TRIP 9h30 - 10h20	LES MILLS RPM 9h30 - 10h20	LES MILLS RPM 9h30 - 10h20
		LES MILLS sprint 10h15 - 10h45			LES MILLS THE TRIP 10h45 - 11h35
LES MILLS sprint vidéo 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM vidéo 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	LES MILLS sprint vidéo 12h30 - 13h20	Bike
	LES MILLS THE TRIP 17h15 - 18h05			LES MILLS RPM vidéo 17h45 - 18h35	
LES MILLS sprint 18h00 - 18h30	LES MILLS RPM 18h30 - 19h20	LES MILLS RPM 18h15 - 19h05	LES MILLS sprint 18h30 - 19h00		
LES MILLS RPM 18h50 - 19h40		LES MILLS THE TRIP 19h30 - 20h20	LES MILLS RPM 19h20 - 20h10		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aqua TONE 9h00 - 9h40	Aqua SCULPT 9h00 - 9h40	Aqua VELO 9h00 - 9h40	Aqua AERO 9h00 - 9h40	Aqua TONE 9h00 - 9h40	Aqua TONE 9h10 - 9h50
Aqua SCULPT 11h00 - 11h40	Aqua TONE 10h00 - 10h40		Aqua TONE 10h00 - 10h40	Aqua SCULPT 11h00 - 11h40	Aqua VELO 10h05 - 10h45
Aqua AERO 12h40 - 13h20	Aqua SCULPT 12h40 - 13h20		Aqua TONE 12h40 - 13h20	Aqua VELO 12h30 - 13h10	Aqua Fitness
Aqua TONE 16h00 - 16h40	Aqua TONE 16h00 - 16h40		Aqua TONE 16h00 - 16h40	Aqua TONE 16h00 - 16h40	
Aqua SCULPT 17h45 - 18h25	Aqua AERO 18h00 - 18h40	Aqua TONE 18h00 - 18h40	Aqua AERO 18h00 - 18h40	Aqua TONE 18h00 - 18h40	
Aqua TONE 18h35 - 19h15		Aqua TONE 18h50 - 19h30	Aqua SCULPT 18h50 - 19h30		
Aqua VELO 19h35 - 20h15	Aqua VELO 19h00 - 19h40		Aqua VELO 19h50 - 20h30		

*Planning prévisionnel sous réserve de modifications conjoncturelles