



Cours collectifs Garden Fitness

Avril 2022*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	tone 9h30 - 10h15	LES MILLS CORE 9h30 - 10h00	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h30	LES MILLS BODYPUMP 9h30 - 10h30	COURS COLLECTIFS FITNESS	
STRETCHING 10h45 - 11h30	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15		LES MILLS SH'BAM 10h45 - 11h30	STRETCHING 10h45 - 11h30		LES MILLS CORE 10h20 - 10h50
tone 12h30 - 13h15	LES MILLS SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	LES MILLS CORE 12h30 - 13h00		
tone 15h00 - 15h45	LES MILLS BODYBALANCE 15h00 - 15h45		LES MILLS BODYBALANCE 15h00 - 15h45			
LES MILLS BODYPUMP 17h30 - 18h30	LES MILLS CORE 17h30 - 18h00	LES MILLS CORE 17h45 - 18h15	tone 17h30 - 18h15	LES MILLS BODYPUMP 17h30 - 18h30		
LES MILLS BODYATTACK 18h35 - 19h35	LES MILLS GRIT CARDIO 18h00 - 18h30	LES MILLS GRIT STRENGTH 18h15 - 18h45		LES MILLS GRIT CARDIO 18h30 - 19h00		
	LES MILLS BODYPUMP 18h40 - 19h40	LES MILLS CORE 18h45 - 19h15	LES MILLS SH'BAM 18h20 - 19h05			
LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h45	LES MILLS BODYCOMBAT 19h50 - 20h35	LES MILLS BODYATTACK 19h20 - 20h20	LES MILLS BODYCOMBAT 19h10 - 20h10	LES MILLS BODYBALANCE 19h15 - 20h15		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Pilates débutant 10h30 - 11h30		Pilates 11h00 - 12h00	Pilates 12h20 - 13h20	COURS STUDIO BIEN-ETRE
Pilates 18h00 - 19h00		Pilates 18h30 - 19h30		* studio "Bien-être" : jauge maxi 14 personnes	

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 - 11h25
LES MILLS THE TRIP 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h20	LES MILLS THE TRIP 12h30 - 13h20	LES MILLS RPM 12h30 - 13h20	LES MILLS sprint vidéo 12h30 - 13h00	Dimanche
	LES MILLS THE TRIP 17h15 - 18h05			LES MILLS THE TRIP 18h45 - 19h35	
LES MILLS sprint 18h00 - 18h30	LES MILLS RPM 18h40 - 19h30		LES MILLS sprint 18h30 - 19h00		Bike
LES MILLS RPM 18h45 - 19h35		LES MILLS RPM 18h45 - 19h35	LES MILLS RPM 19h20 - 20h10	en option Cours vidéo THE TRIP à la demande	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aqua TONE 9h00 - 9h45	Aqua SCULPT 9h00 - 9h45	Aqua VELO 9h00 - 9h50	Aqua AERO 9h00 - 9h45	Aqua TONE 9h00 - 9h45	Aqua TONE 9h10 - 9h55
Aqua SCULPT 11h00 - 11h45	Aqua TONE 10h00 - 10h45	école de natation	Aqua TONE 10h00 - 10h45	Aqua SCULPT 11h00 - 11h45	Aqua VELO 10h10 - 10h55
Aqua AERO 12h40 - 13h20	Aqua SCULPT 12h40 - 13h20		10h00 - 12h00	Aqua TONE 12h40 - 13h20	Aqua VELO 12h30 - 13h15
Aqua TONE 16h00 - 16h45	Aqua TONE 16h00 - 16h45	école de natation 4/7 ans	Aqua TONE 16h00 - 16h45	Aqua TONE 16h00 - 16h45	Aqua Fitness
Aqua SCULPT 18h00 - 18h45	Aqua AERO 18h00 - 18h45		13h00 - 17h40	Aqua AERO 18h00 - 18h45	
Aqua TONE 18h45 - 19h30	Aqua VELO 18h55 - 19h45	Aqua TONE 18h00 - 18h45	Aqua SCULPT 18h45 - 19h30		
Aqua VELO 19h40 - 20h25	Aqua TONE 19h50 - 20h35	Aqua TONE 18h45 - 19h30	Aqua VELO 19h40 - 20h25		

*Planning prévisionnel sous réserve de modifications conjoncturelles