

PLANNING DES COURS COLLECTIFS						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:00	07:00	07:00			
09:00				09:00	09:00	09:00
10:15 Stretching	09:30 LES MILLS BODYPUMP 10:15 LES MILLS BODYBALANCE 11:00	09:30 Zumba Sculpt 10:15 CAF 11:00	09:30 Sculpt 10:15 Stretching 11:00		10:30 LES MILLS BODYPUMP 11:30 Cross Training* 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT RDV Pilates 13:15	10:45
12:15 LES MILLS BODYATTACK 12:45 CAF 13:30	12:15 Sculpt 13:00 LES MILLS BODYBALANCE 13:30	12:15 LES MILLS BODYBALANCE 13:00	12:15 Cross Training 12:45 LES MILLS BODYATTACK 13:30			
18:00 LES MILLS BODYBALANCE 19:00 LES MILLS BODYPUMP 20:00 Step débutant 20:45 Cross Training 21:30	18:00 Step 18:45 Sculpt 19:15 ZUMBA 20:00 CAF 20:45 LES MILLS BODYATTACK 21:30	18:00 ZUMBA 18:45 Stretching 19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 20:30 LES MILLS BODYPUMP 21:30	17:30 RDV Pilates 18:15 LES MILLS BODYPUMP 19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 20:00 Cross Training 20:45	17:30 ZUMBA 18:15 CAF 18:45 LES MILLS BODYATTACK 19:45 RDV Strong 20:30	19:00	17:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00		

COURS SUR RESERVATION

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENFO & BIEN ÊTRE

CARDIO



Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir quelques modifications en fonction des attentes de nos adhérents et de nos impératifs de production. Planning débutant au 01/09/2026.
 *les semaines paires