

# Fitness : A partir du 7 septembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h15 (45)

circuit **training**

10h15 (45)

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

12h30 (45)

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

18h00 (45)

**step**

19h00 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

20h00 (45)

**stretching**

09h15 (45)

**café**

10h15 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

12h30 (45)

**pilates**

17h30 (30)

**abdos 30'**

18h00 (45)

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

19h00 (45)

**crosstraining**

20h00 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

09h15 (45)

**bodysculpt**

10h15 (45)

**pilates**

12h30 (45)

**step**

18h15 (30)

**LES MILLS**  
**RPM**

19h00 (45)

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

20h00 (45)

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

09h15 (45)

**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

10h15 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

12h30 (45)

**crosstraining**

17h30 (30)

**LES MILLS**  
**CXWORX**

18h00 (45)

**circ. training**

19h00 (45)

**step**

20h00 (45)

**pilates**

09h15 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

10h15 (45)

**stretching**

12h30 (45)

**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

17h30 (30)

**abdos 30'**

19h00 (45)

**ZUMBA**  
FITNESS

20h00 (45)

**stretching**

10h15 (45)

**circ. training**

11h15 (45)

**LES MILLS**  
**RPM**

12h30 (45)

**stretching**



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

