

PLANNING COURS VIRTUELS Du 09 juin au 12 septembre 2021 Salle Studio RPM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS RPM		
9h30	LESMILLS CORE	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYATTACK	9h15 LESMILLS RPM	9h15 LESMILLS BODYBALANCE
10h45	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYPUMP	10h30 LESMILLS BODYATTACK	10h30 LESMILLS BODYPUMP
12h00	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CORE	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS RPM	11h45 LESMILLS BODYBALANCE	11h45 LESMILLS BODYCOMBAT
13h15	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYPUMP	13h00 LESMILLS BODYPUMP	13h00 LESMILLS RPM
14h30	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CORE	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE	14h15 LESMILLS RPM	14h15 LESMILLS CORE
15h45	LESMILLS RPM	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CORE	15h30 LESMILLS CORE	15h30 LESMILLS BODYPUMP
17h00	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	LESMILLS CORE	LESMILLS BODYATTACK	16h45 LESMILLS BODYCOMBAT	16h45 LESMILLS BODYATTACK
18h15	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYCOMBAT	18h00 LESMILLS RPM	18h00 LESMILLS BODYBALANCE
19h30		LESMILLS BODYBALANCE	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYPUMP		

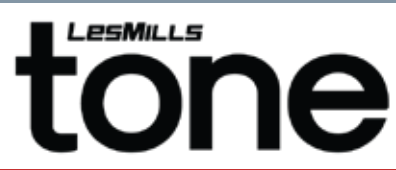


Durée des cours : 45 min Core et RPM / 1 h les autres cours
Planning susceptible de modifications



PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS

Du 09 juin au 12 septembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 1h	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 30 min	 SALLE 1 - 1h		 SALLE 1 - 45 min - ANNE CLAIRE
10h00				 SALLE 1 - 30 min		 SALLE 1 - 45 min - ANNE CLAIRE	 SALLE 1 - 45 min - CYRIL
12h30	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 2 - 30 min	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 2 - 30 min	 SALLE 1 - 45 min - CYRIL	 SALLE 1 - 45 min - CYRIL
12h45							
17h15	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 45 min		 SALLE 1 - 45 min			
17h30	 SALLE 2 - 45 min		 SALLE 1 - 45 min		 SALLE 1 - 45 min		
17h45			 STUDIO HBX - 30 min		 SALLE 2 - 45 min		
18h30	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 2 - 45 min	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 45 min	 STUDIO RPM - 30 min	 SALLE 1 - 45 min	
18h45	 STUDIO HBX - 45 min						
19h30	 STUDIO RPM - 30 min		 SALLE 1 - 45 min				
19h45	 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 1 - 45 min					
20h00	 SALLE 2 - 1h	 STUDIO HBX - 30 min		 SALLE 1 - 45 min	 SALLE 2 - 1h		



TEAM TRAINING / HIIT : 30 à 45 minutes d'entraînement intense pour des résultats rapides et visibles !

HORAIRES

ESPACE MUSCULATION / CARDIOTRAINING

Heures du début de séance

Du Lundi au Vendredi 8h - 9h15 - 10h30 - 11h45 - 13h - 14h15 - 15h30 - 16h45 - 18h15 - 19h45

Samedi & Dimanche 9h - 10h30 - 12h - 13h30 - 15h - 16h30

Durée d'une séance : 1h15 min

Tous les cours collectifs fitness + le plateau sont soumis à réservation.

Planning susceptible de modifications.

