

PLANNING COURS COLLECTIFS FITNESS Du 23 décembre 2019 au 5 janvier 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30	23/12 LES MILLS tone SALLE 1 - 45 min - Thomas P.	30/12 BODYSULPT SALLE 1 - 45 min - Thomas P.	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Thomas D.	LES MILLS CXWORX SALLE 1 - 30 min - Thomas P.	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Arnaud		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Sylvain
10h00				LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Jérémy		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Sylvain	10h30 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Laurie
12h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 45 min - Sylvain	LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Xavier	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Jérémy	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Laurie	LES MILLS CXWORX SALLE 1 - 15 min - Jérémy	11h15 LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Laurie	11h15 LES MILLS BODYBALANCE SALLE 1 - 1h - Sylvain
17h30	LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Thomas D.	PILATES SALLE 2 - 45 min - Sylvain		LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Cyril	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 45 min - Jérémy		
17h45	LES MILLS GRIT STRENGTH STUDIO HBX - 30 min - Arnaud						
18h00					YOGA SALLE 2 - 1h - Valérie		
18h30	LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Laurie/Arnaud	LES MILLS BODYBALANCE SALLE 2 - 1h - Sylvain		LES MILLS BODYPUMP SALLE 1 - 1h - Laurie	27/12 C.A.F. SALLE 1 - 45min - Xavier	03/01 LES MILLS BODYCOMBAT SALLE 1 - 1h - Xavier	
18h45	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Xavier			LES MILLS GRIT ATHLETIC STUDIO HBX - 30 min - Jérémy	LES MILLS RPM STUDIO RPM - 45 min - Laurie	03/01 CROSS TRAINING STUDIO HBX - 45 min - Jérémy	
19h30	HBX BOXING STUDIO HBX - 30 min - Thomas			LES MILLS BODYATTACK SALLE 1 - 1h - Jérémy			
	LES MILLS BODYJAM SALLE 1 - 1h - Arnaud	LES MILLS sprint STUDIO RPM - 30 min - Jérémy		YOGA SALLE 2 - 1h - William			
		20h00 YOGA SALLE 2 - 1h - Andréa					

noël Joyeux

& Bonne Année

HORAIRES ESPACE FITNESS

Lundi	6h* - 22h
Mardi	6h* - 17h
Mercredi 25 déc.	Fermé
Mercredi 1 ^{er} janv.	13h - 20h
Jeudi	6h* - 22h
Vendredi	9h - 22h
Samedi	9h - 19h
Dimanche	9h - 19h

* 6h-9h Réservés aux abonnés

Les cours de RPM, Sprint, Yoga, Pilates, Qi Gong, Grit, HBX, Cross Training, sont soumis à réservation.

