

PLANNING COURS COLLECTIFS

(à partir du 6 novembre 2023)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI sem. A	SAMEDI sem. B
10h00 F.A.C. 45'	10h00 LES MILLS BODYPUMP 45'		10h00 LES MILLS tone 45'	10h00 LES MILLS RPM 45'	10h00 LES MILLS CORE 45'	10h00 LES MILLS tone 45'
10h45 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	10h45 LES MILLS CORE 45'		10h45 LES MILLS BODYBALANCE 45'	10h45 LES MILLS BODYPUMP 45'	10h45 LES MILLS GRIT 30'	10h45 ABDOS FLASH 30'
11h30 LES MILLS BODYBALANCE 30'					11h15 LES MILLS BODYBALANCE 30'	11h15 DETENTE STRECHING 30'

12h30 LES MILLS GRIT CARDIO 30'	12h30 LES MILLS BODYPUMP 30'	12h30 LES MILLS BODYATTACK 30'	12h30 LES MILLS tone 30'
--	---	---	---

17h30 LES MILLS BODYATTACK 45'	17h30 LES MILLS RPM 45'	17h30 FULL BODY (barre) 45'	17h30 LES MILLS CORE 45'	17h30 LES MILLS GRIT ATHLETIC 30'	17h30 STEP 45'
				18h00 LES MILLS GRIT STRENGTH 30'	18h15 LES MILLS tone 30'
18h30 STEP 45'	18h30 LES MILLS BODYATTACK 45'	18h30 LES MILLS BODYPUMP 45'	18h30 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	18h30 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	18h45 DETENTE STRECHING 30'
19h15 LES MILLS SH'BAM LES MILLS BODYJAM 45'	19h15 LES MILLS RPM 45'	19h15 Initiation MMA 45'	19h15 LES MILLS BODYBALANCE 45'	19h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	

