

PLANNING DES ACTIVITÉS

STUDIO FITNESS

R Cours sur réservation.

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CUISSES / ABDOS / FESSIERS 09h15 - 10h00 45'	STEP 09h15 - 10h00 45'	BUSTE / ABDOS / CUISSES 09h15 - 10h00 45'	LES MILLS BODYPUMP 09h15 - 09h45 30'			
			LES MILLS CXWORX 09h45 - 10h15 30'			
LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00 60'	STRETCHING 10h00 - 10h45 45'	PILATES 10h00 - 11h00 60'	STEP 10h15 - 11h00 45'	PILATES 10h00 - 10h45 45'	LES MILLS BODYPUMP 09h45 - 10h45 60'	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 10h00 - 10h30 30'
PILATES 11h00 - 11h45 45'	GYM BALLON 11h00 - 11h45 45'	STRETCHING 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS BODYBALANCE 11h00 - 11h45 45'	CAF + STRETCHING 11h00 - 12h00 60'	LES MILLS BODYATTACK 10h45 - 11h45 60'	STRETCHING 10h30 - 11h00 30'

MIDI

	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45'		YOGA NIV 1 12h00 - 13h15 75'	
STRETCHING 14h15 - 15h00 45'	GYM MUSIC 14h15 - 15h00 45'					
GYM MUSIC 15h00 - 15h45 45'	STRETCHING 15h00 - 15h45 45'					

SOIR

					CUISSES / ABDOS / FESSIERS 16h45 - 17h30 45'	
CUISSES / ABDOS / FESSIERS 17h15 - 18h00 45'	LES MILLS BODYPUMP 17h15 - 18h00 45'		LES MILLS BODYBALANCE 17h15 - 18h00 45'	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 17h30 - 18h15 45'	STRETCHING 17h30 - 18h00 30'	
LES MILLS BODYCOMBAT 18h00 - 18h45 45'	LES MILLS BODYBALANCE 18h00 - 19h00 60'	PILATES 17h30 - 18h30 60'	LES MILLS BODYPUMP 18h15 - 19h15 60'	YOGA 18h30 - 19h45 75'		
LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00 60'	LES MILLS CXWORX 19h00 - 19h30 30'	LES MILLS BODYJAM 18h30 - 19h30 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 19h15 - 20h15 60'			
YOGA NIV 1 20h00 - 21h15 75'	LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h30 60'	YOGA NIV 1 19h30 - 20h45 75'				

STUDIO AQUA

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FRANKIE 09h30 - 10h15 45'	GYM 09h30 - 10h00 30'	FITNESS 09h30 - 10h15 45'	BOOTS LUX 09h30 - 10h15 45'	GYM 09h30 - 10h00 30'	AQUADYNAMIC 10h00 - 10h45 45'	
BOOTS LUX 10h30 - 11h15 45'	GYM 10h45 - 11h15 30'	FRANKIE 10h30 - 11h15 45'		AQUABODYBIKE 10h30 - 11h15 45'		
						AQUABODYBIKE 11h15 - 12h00 45'

MIDI

AQUABODYBIKE 12h30 - 13h15 45'	AQUADYNAMIC 12h30 - 13h15 45'		BOOTS LUX 12h30 - 13h15 45'		AQUABODYBIKE 12h15 - 13h00 45'	
			AQUABODYBIKE 15h00 - 15h45 45'			

SOIR

AQUADYNAMIC 17h30 - 18h15 45'		AQUABODYBIKE 17h30 - 18h15 45'				
CROSS TRAINING 18h30 - 19h15 45'	FITNESS 18h30 - 19h15 45'	AQUADYNAMIC 18h30 - 19h15 45'	FRANKIE 18h30 - 19h15 45'	AQUABODYBIKE 18h30 - 19h15 45'		
AQUABODYBIKE 19h30 - 20h15 45'	FRANKIE 19h30 - 20h15 45'					

FUNCTIONAL ZONE

SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
TRX 11h15 - 12h00 45'					
HEX BOXING 12h30 - 13h15 45'				TRX 12h30 - 13h15 45'	
CROSS TRAINING 17h30 - 18h00 30'		HEX BOXING 17h45 - 18h30 45'		CROSS TRAINING 17h45 - 18h15 30'	TRX 15h15 - 16h00 45'
HEX BOXING 18h30 - 19h15 45'	LES MILLS GRIT FORCE 18h30 - 19h00 30'	LES MILLS GRIT CARDIO 18h30 - 19h00 30'	TRX 18h00 - 18h45 45'		HEX BOXING 16h00 - 16h45 45'
TRX 19h15 - 20h00 45'		TRX 19h15 - 20h00 45'	LES MILLS GRIT FORCE 19h15 - 19h45 30'		
	TRX 20h00 - 20h45 45'		HEX BOXING 19h45 - 20h30 45'		

STUDIO ZEN

SUR RÉSERVATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES NIV 2 09h00 - 09h45 45'	PILATES NIV 2 09h00 - 09h45 45'				
QI GONG 10h00 - 11h00 60'		MEDITATION 10h00 - 11h00 60'	QI GONG 10h00 - 11h00 60'	MEDITATION 10h00 - 11h00 60'	YOGA NIV 2 10h30 - 11h45 75'
YOGA NIV 2 18h15 - 19h30 75'	YOGA NIV 2 17h45 - 19h00 75'	YOGA NIV 2 17h45 - 19h00 75'			
PILATES NIV 2 19h45 - 20h30 45'	YOGA NIV 2 19h15 - 20h30 75'	YOGA NIV 1 19h30 - 20h45 75'		QI GONG 19h15 - 20h15 60'	

STUDIO BIKE

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LES MILLS RPM cinéma 08h45 - 09h30 45'	LES MILLS sprint cinéma 08h45 - 09h15 30'	LES MILLS RPM cinéma 08h45 - 09h30 45'	LES MILLS sprint cinéma 08h45 - 09h15 30'	LES MILLS RPM cinéma 08h45 - 09h30 45'		
	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45 45'				LES MILLS sprint cinéma 10h00 - 10h30 30'	LES MILLS RPM cinéma 10h00 - 10h45 45'
LES MILLS RPM cinéma 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS sprint cinéma 11h00 - 11h30 30'	LES MILLS RPM cinéma 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS sprint cinéma 11h00 - 11h30 30'	LES MILLS RPM cinéma 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45 45'	LES MILLS RPM cinéma 11h15 - 12h00 45'

MIDI

LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS RPM cinéma 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS RPM cinéma 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS sprint 12h30 - 13h00 30'	LES MILLS RPM cinéma 12h30 - 13h15 45'	
LES MILLS sprint cinéma 14h30 - 15h00 30'	LES MILLS RPM cinéma 14h30 - 15h15 45'	LES MILLS sprint cinéma 14h30 - 15h00 30'	LES MILLS RPM cinéma 14h30 - 15h15 45'	LES MILLS RPM cinéma 14h30 - 15h15 45'		

SOIR

LES MILLS RPM 18h15 - 19h00 45'	LES MILLS sprint cinéma 18h15 - 18h45 30'	LES MILLS RPM cinéma 18h15 - 19h00 45'	LES MILLS sprint 18h30 - 19h00 30'	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15 45'	LES MILLS RPM cinéma 16h15 - 17h00 45'	
LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 45'	LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 45'	LES MILLS sprint 19h15 - 19h45 30'	LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 45'			
LES MILLS RPM 19h30 - 20h15 45'						
LES MILLS sprint cinéma 20h30 - 21h00 30'	LES MILLS RPM cinéma 20h15 - 21h00 45'	LES MILLS RPM 20h00 - 20h45 45'	LES MILLS RPM cinéma 20h15 - 21h00 45'	LES MILLS sprint cinéma 20h15 - 20h45 30'		



HORAIRE

LUNDI AU VENDREDI : 08:30 - 21:30
SAMEDI : 9:00 - 18H30
DIMANCHE : 09:30 - 13:00

PLANNING VALABLE DU 02 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE 2019

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment.

02 40 73 16 16

CENTRALFORMCANCLAUX

CENTRALFORMCANCLAUX