

PLANNING DES ACTIVITÉS



STUDIO FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 09h30 - 10h15 LES MILLS BODYBALANCE 60'		BUSTE ABDOS CUISSES 45' 09h30 - 10h15 PILATES 80'	LES MILLS BODYBALANCE 60' 09h30 - 10h30	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 09h30 - 10h15 STRETCHING 45'		CUISSES ABDOS FESSIERS 30' 10h00 - 10h30 STRETCHING 30'
	LES MILLS BODYBALANCE 60' 10h30 - 11h30	LES MILLS BODYPUMP 60' 10h00 - 11h00 LES MILLS CXWORX 30' 11h00 - 11h30		LES MILLS CXWORX 30' 10h30 - 11h00		LES MILLS BODYPUMP 60' 10h30 - 11h30	
MIDI		LES MILLS BODYPUMP 45' 12h30 - 13h15 PILATES 60' 14h30 - 15h30		LES MILLS GRIT force 30' 12h30 - 13h00			
		PILATES 60' 14h30 - 15h30	YOGA 75' 14h30 - 15h45				
SOIR	STRETCHING 30' 17h15 - 17h45	PILATES 45' 17h15 - 18h00	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 17h15 - 18h00		CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 17h15 - 18h00		
	BUSTE ABDOS CUISSES 45' 17h45 - 18h30			LES MILLS BODYBALANCE 60' 17h30 - 18h30	YOGA 75' 18h00 - 19h15		
	LES MILLS BODYPUMP 60' 18h45 - 19h45	LES MILLS CXWORX 30' 18h30 - 19h30	LES MILLS BODYPUMP 30' 18h00 - 18h30				
	LES MILLS BODYJAM 60' 19h45 - 20h45	LES MILLS BODYBALANCE 60' 18h30 - 19h30	LES MILLS CXWORX 30' 18h30 - 19h00	LES MILLS GRIT cardio 30' 18h30 - 19h00			
		LES MILLS BODYCOMBAT 60' 19h30 - 20h30	LES MILLS BODYATTACK 60' 19h00 - 20h00	PILATES 45' 19h00 - 19h45			
				LES MILLS BODYPUMP 45' 19h45 - 20h30			

STUDIO AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	GYM 30' 09h30 - 10h00	GYM 30' 09h30 - 10h00		GYM 30' 09h30 - 10h00		AQUADYNAMIC 45' 10h00 - 10h45	
	BOOTS SLAM 45' 10h00 - 10h45	AQUADYNAMIC 45' 10h00 - 10h45	BOOTS SLAM 45' 10h00 - 10h45	AQUADYNAMIC 45' 10h00 - 10h45	AQUABODYBIKE 45' 10h00 - 10h45		AQUABODYBIKE 45' 11h15 - 12h00
MIDI	AQUADYNAMIC 45' 12h30 - 13h15	AQUABODYBIKE 45' 12h30 - 13h15		BOOTS SLAM 45' 12h30 - 13h15		AQUABODYBIKE 45' 12h00 - 12h45	
	AQUABODYBIKE 45' 14h30 - 15h15						
SOIR	AQUABODYBIKE 45' 17h45 - 18h30		AQUADYNAMIC 45' 17h45 - 18h30				
	BOOTS SLAM 30' 18h45 - 19h15	AQUADYNAMIC 45' 18h30 - 19h15	BOOTS SLAM 30' 18h45 - 19h15	CROSS TRAINING 45' 18h30 - 19h15	AQUABODYBIKE 45' 18h15 - 19h00		
	AQUADYNAMIC 45' 19h30 - 20h15	CROSS TRAINING 45' 19h30 - 20h15	AQUABODYBIKE 45' 19h30 - 20h15	BOOTS SLAM 45' 19h30 - 20h15			

FUNCTIONAL ZONE

SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	HBX BOXING 45' 12h30 - 13h15					
			TRX 45' 12h30 - 13h15		HBX BOXING 45' 12h30 - 13h15	
MIDI		LES MILLS GRIT FORCE 30' 18h45 - 19h15	TRX 45' 18h30 - 19h15	HBX BOXING 45' 18h30 - 19h15		CROSS TRAINING 45' 16h00 - 16h45
	TRX 45' 19h30 - 20h15					
SOIR		HBX BOXING 45' 20h00 - 20h45				

Cours sur réservation.

STUDIO BIKE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	LES MILLS RPM cinéma 45' 09h15 - 10h00	sprint cinéma 30' 09h15 - 09h45	LES MILLS RPM cinéma 45' 09h15 - 10h00	sprint cinéma 30' 09h15 - 09h45	LES MILLS RPM cinéma 45' 09h15 - 10h00		sprint cinéma 30' 10h00 - 10h30
	sprint cinéma 30' 11h00 - 11h30	LES MILLS RPM cinéma 45' 10h00 - 10h45	sprint cinéma 30' 11h00 - 11h30	LES MILLS RPM cinéma 45' 11h00 - 11h45	sprint cinéma 30' 11h00 - 11h30	LES MILLS RPM cinéma 45' 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM cinéma 45' 11h00 - 11h45
MIDI	LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM cinéma 45' 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM cinéma 45' 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 45' 12h30 - 13h15	sprint cinéma 30' 12h30 - 13h00	
	sprint cinéma 30' 14h30 - 15h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 14h30 - 15h15	sprint cinéma 30' 14h30 - 15h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 14h30 - 15h15	sprint cinéma 30' 14h30 - 15h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 14h30 - 15h15	
SOIR	sprint cinéma 30' 17h30 - 18h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 17h30 - 18h15	sprint cinéma 30' 17h30 - 18h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 17h30 - 18h15	sprint cinéma 30' 17h30 - 18h00	LES MILLS RPM cinéma 45' 16h30 - 17h15	
	LES MILLS RPM 45' 18h30 - 19h15	LES MILLS RPM 45' 19h00 - 19h45	LES MILLS RPM 45' 18h30 - 19h15	LES MILLS RPM 45' 19h15 - 20h00	LES MILLS RPM 45' 19h15 - 20h00		
	LES MILLS RPM 45' 19h45 - 20h30						
		LES MILLS RPM cinéma 45' 20h15 - 21h00	sprint cinéma 30' 20h15 - 20h45	LES MILLS RPM cinéma 45' 20h15 - 21h00	sprint cinéma 30' 20h15 - 20h45		

HORAIRES

LUNDI AU VENDREDI : 09.00 - 21H30

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 51 89 03 03

CENTRALFORMRPP

CENTRALFORMRPP