

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15 - 08H45 LES MILLS CXWORX			8H15 - 8H45 LES MILLS GRIT CARDIO			
09h00-09h55 LES MILLS BODYBALANCE						
10H15 - 11H GYM DOUCE	10H15 - 11H BODY SCULPT	10H15 - 11H Cuisses Abdos Fessiers	10H15 - 11H Cuisses Abdos Fessiers	10H15 - 11H GYM DOUCE	10H15 - 10H45 LES MILLS CXWORX	10H15 - 10H45 LES MILLS SH'BAM
11H10 - 11H40 LES MILLS SH'BAM	11H - 11H15 STRETCHING	11H15 - 11H45 LES MILLS CXWORX	11H - 11H15 STRETCHING	11H15 - 11H45 LES MILLS SH'BAM	11H00 - 11H30 LES MILLS BODYBALANCE	11H00 - 11H55 LES MILLS BODYBALANCE
11H45 - 12H15 LES MILLS GRIT CARDIO	11H30 - 12h15 LES MILLS SH'BAM	11H50 - 12H20 LES MILLS GRIT CARDIO	11H30 - 12h15 LES MILLS BODYBALANCE	11H50 - 12H10 LES MILLS BODYBALANCE	11H45 - 12H40 LES MILLS BODYPUMP	12H00 - 12H30 LES MILLS GRIT CARDIO
12H30 - 13H15 BODY SCULPT	12H30 - 13H15 ZUMBA	12H30 - 13H30 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 BODY SCULPT	12H30 - 13H30 BODY SCULPT		
13H30 - 14H00 LES MILLS BODYBALANCE	13H30 - 14H00 LES MILLS GRIT CARDIO	13H30 - 14H00 LES MILLS BODYBALANCE	13H30 - 14H00 LES MILLS BODYBALANCE	13H45 - 14H15 LES MILLS BODYBALANCE		
14H15 - 14H45 LES MILLS CXWORX	14H15 - 14H45 LES MILLS BODYBALANCE	14H15 - 14H45 LES MILLS CXWORX	14H15 - 14H45 LES MILLS SH'BAM	14H30 - 15H00 LES MILLS SH'BAM	14H15 - 14H45 LES MILLS SH'BAM	14H15 - 14H45 LES MILLS CXWORX
15H00 - 15H55 LES MILLS BODYBALANCE	15H30 - 16H15 CIRCUIT TRAINING SPECIAL PLATEAU	15H00 - 15H45 LES MILLS BODYPUMP	15H00 - 15H55 LES MILLS BODYBALANCE	15H30 - 16H25 LES MILLS BODYPUMP	15H00 - 15H30 LES MILLS CXWORX	15H00 - 15H30 LES MILLS BODYBALANCE
16H00 - 16H30 LES MILLS SH'BAM	16H15 - 17H00 DEBRIEFING CIRCUIT	16H00 - 16H30 LES MILLS BODYBALANCE	16H00 - 16H30 LES MILLS SH'BAM	16H45 - 17H15 LES MILLS CXWORX	15H45 - 16H40 LES MILLS BODYBALANCE	15H45 - 16H30 LES MILLS SH'BAM
16H45 - 17H15 LES MILLS BODYBALANCE	17H15 - 17H45 LES MILLS CXWORX	16H30 - 17H00 LES MILLS CXWORX	16H45 - 17H15 LES MILLS GRIT CARDIO	17H30 - 18H15 BODY SCULPT	16H45 - 17H15 LES MILLS GRIT CARDIO	16H45 - 17H40 LES MILLS BODYPUMP
17H30 - 18H25 LES MILLS BODYPUMP	18H00 - 18H45 LES MILLS SH'BAM	17H30 - 18H15 STEP	17H30 - 18H15 FUNCTIONAL TRAINING	18H15 - 19H00 ZUMBA	17H15 - 17H45 LES MILLS SH'BAM	
18H30 - 19H00 LES MILLS CXWORX	19H00 - 19H55 LES MILLS BODYPUMP	18H20 - 18H50 LES MILLS CXWORX	18H15 - 19H15 CARDIO TRAINING PLATEAU	19H00 - 19H45 Cuisses Abdos Fessiers		
19H15 - 19H45 LES MILLS SH'BAM	20H00 - 20H45 LES MILLS BODYBALANCE	19H00 - 19H45 LES MILLS SH'BAM	18H45 - 19H40 LES MILLS BODYPUMP			

CLUB FITNESS

Besoin d'un conseil?
 Nous sommes là pour vous aider sur le plateau cardio musculation:

- Lundi > 11h-12h30
- Mardi > 11h15-12h30
14h-15h30
- Mercredi > 11h-12h30
- Jeudi > 11h15-12h30
15h-17h30
19h15-20h
- Vendredi > 11h-12h30

Leyan & Vaheed

-  Cours vidéos LESMILLS
- Cours Vaheed
- Cours Leyan
- Cours Thomas