

PLANNING DES ACTIVITÉS



STUDIO FITNESS

R Cours sur réservation.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 09h15 - 10h00 45'	STEP 09h15 - 10h00 45'	BUSTE / ABDOS / CUISSES 09h15 - 10h00 45'	LES MILLS BODYPUMP 09h00 - 09h30 30'			
				LES MILLS CXWORX 09h30 - 10h00 30'			
	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00 60'	STRETCHING 10h00 - 10h45 45'	PILATES 10h00 - 11h00 60'	LES MILLS SH'BAM 10h00 - 10h45 45'	PILATES 10h00 - 10h45 45'	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00 60'	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 10h00 - 10h30 30'
			LES MILLS BODYBALANCE 11h00 - 11h45 45'	CAF + STRETCHING 11h00 - 12h00 60'	LES MILLS BODYATTACK 11h00 - 12h00 60'	STRETCHING 10h30 - 11h00 30'	
MIDI		CUISSES / ABDOS / FESSIERS 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15 45'	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45'			
	STRETCHING 14h15 - 15h00 45'	GYM MUSIC 14h15 - 15h00 45'					
	GYM MUSIC 15h00 - 15h45 45'	STRETCHING 15h00 - 15h45 45'					
SOIR						STEP DEBUTANT 16h00 - 16h45 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'	CUISSES / ABDOS / FESSIERS 16h45 - 17h30 45'	
	STEP 18h00 - 18h45 45'	LES MILLS BODYBALANCE 18h00 - 19h00 60'	PILATES 18h00 - 19h00 60'	LES MILLS BODYPUMP 18h00 - 19h00 60'	STRETCHING 18h15 - 18h45 30'	STRETCHING 17h30 - 18h00 30'	
	LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 20h00 60'	LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 - 20h00 60'	LES MILLS SH'BAM 19h00 - 19h45 45'	LES MILLS BODYATTACK 19h00 - 20h00 60'			
	PILATES 20h00 - 21h00 60'	LES MILLS CXWORX 20h00 - 20h30 30'	LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h45 60'				

STUDIO AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	FRAMING 09h30 - 10h15 45'	GYM 09h30 - 10h00 30'	FITNESS 09h30 - 10h15 45'	BODYSLEAM 09h30 - 10h15 45'	GYM 09h30 - 10h00 30'	AQUADYNAMIC 10h00 - 10h45 45'	
	BODYSLEAM 10h30 - 11h15 45'	GYM 10h45 - 11h15 30'	FRAMING 10h30 - 11h15 45'		AQUABODYBIKE 10h30 - 11h15 45'		
MIDI						AQUABODYBIKE 11h15 - 12h00 45'	
	AQUABODYBIKE 12h30 - 13h15 45'	AQUADYNAMIC 12h30 - 13h15 45'		BODYSLEAM 12h30 - 13h15 45'		AQUABODYBIKE 12h30 - 13h15 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'	FRAMING 18h30 - 19h15 45'	AQUABODYBIKE 18h30 - 19h15 45'		
	AQUABODYBIKE 19h30 - 20h15 45'	FRAMING 19h30 - 20h15 45'	CROSS TRAINING 19h30 - 20h15 45'	FRAMING 19h30 - 20h15 45'			

FUNCTIONAL ZONE

SUR RÉSERVATION

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

STUDIO ZEN

SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	PILATES NIV 2 09h00 - 09h45 45'	PILATES NIV 2 09h00 - 09h45 45'				YOGA DEBUTANT 10h00 - 11h15 75'
	QI GONG 10h00 - 11h00 60'		MEDITATION 10h00 - 11h00 60'	QI GONG 10h00 - 11h00 60'	MEDITATION 10h00 - 11h00 60'	YOGA INTERMEDIAIRE 11h15 - 12h45 75'
	YOGA INTERMEDIAIRE 17h45 - 19h00 75'	YOGA DEBUTANT 17h45 - 19h00 75'	YOGA AVANCE 17h45 - 19h15 90'			
	YOGA AVANCE 19h15 - 20h45 90'	YOGA INTERMEDIAIRE 19h15 - 20h30 75'	YOGA DEBUTANT 19h15 - 20h30 75'	QI GONG 19h15 - 20h15 60'		

STUDIO BIKE

MATIN
MIDI
SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	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 10h30 - 11h00 30'		LES MILLS sprint cinéma 10h00 - 10h30 30'	LES MILLS RPM cinéma 10h00 - 10h45 45'
MIDI	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'
	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 19h30 - 20h15 45'	LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 45'	LES MILLS sprint 19h15 - 19h45 30'	LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 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'		

HORAIRES

LUNDI AU VENDREDI : 08:30 - 21:30

SAMEDI : 9:00 - 18H30

DIMANCHE : 09:30 - 13:00

Planning valable du
07 JANVIER 2019 AU 14 JUILLET 2019

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

02 40 73 16 16
CENTRALFORMCANCLAUX
CENTRALFORMCANCLAUX