

PLANNING RPM

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|
| | | LES MILLS RPM 09h30 - 10h15 45' | | | LES MILLS RPM 09h15 - 10h00 45' |
| LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45' | LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45' | | LES MILLS RPM 12h30 - 13h15 45' | | |
| LES MILLS RPM 18h30 - 19h15 45' | | | | | |
| LES MILLS RPM 20h00 - 20h45 45' | LES MILLS RPM 19h00 - 19h45 45' | LES MILLS RPM 19h00 - 19h45 45' | LES MILLS RPM 19h15 - 20h00 45' | LES MILLS RPM 19h00 - 19h45 45' | |

PLANNING FITNESS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|--|--|--|--|
| CAF 09h30 - 10h15 45' | LES MILLS BODYVIVE 3.1 09h30 - 10h15 45' | ABDOS FESSIER 09h30 - 10h00 30' | | LES MILLS BODYBALANCE 09h30 - 10h30 60' | | |
| LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h30 60' | LES MILLS BODYPUMP 10h30 - 11h00 30' | BODY SCULPT 10h00 - 10h30 30' | LES MILLS CXWORX 10h00 - 10h30 30' | CAF 10h30 - 11h15 45' | ABDOS FESSIER 10h15 - 10h45 30' | LES MILLS CXWORX 10h00 - 10h30 30' |
| | LES MILLS CXWORX 11h00 - 11h30 30' | PILATES 10h30 - 11h30 60' | STRETCHING 10h30 - 11h15 45' | | LES MILLS BODYPUMP 11h00 - 12h00 60' | STRETCHING 10h30 - 10h45 15' |
| CAF 12h30 - 13h15 45' | LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h30 60' | LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15 45' | LES MILLS BODYVIVE 3.1 12h30 - 13h15 45' | LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15 45' | | |
| | PILATES 14h30 - 15h30 60' | YOGA 14h30 - 15h45 75' | | | | |
| STRETCHING 17h00 - 17h30 30' | STRETCHING 17h00 - 17h30 30' | CAF 17h00 - 17h45 45' | PILATES 17h00 - 17h45 45' | | | |
| BODY SCULPT 17h30 - 18h00 30' | LES MILLS CXWORX 17h30 - 18h00 30' | | LES MILLS CXWORX 17h45 - 18h15 30' | ABDOS FESSIER 17h30 - 18h00 30' | | |
| ABDOS FESSIER 18h00 - 18h30 30' | LES MILLS BODYBALANCE 18h00 - 18h45 45' | LES MILLS BODYPUMP 18h00 - 18h30 30' | LES MILLS SH'BAM™ 18h15 - 19h00 45' | YOGA 18h00 - 19h00 60' | | |
| LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h30 60' | LES MILLS BODYVIVE 3.1 18h45 - 19h30 45' | LES MILLS CXWORX 18h30 - 19h00 30' | | | | |
| LES MILLS BODYJAM 19h30 - 20h30 60' | LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h00 30' | LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 - 20h00 60' | LES MILLS BODYATTACK 19h00 - 20h00 60' | LES MILLS BODYVIVE 3.1 19h00 - 19h30 30' | | |
| | LES MILLS CXWORX 20h00 - 20h30 30' | LES MILLS BODYBALANCE 20h00 - 21h00 60' | LES MILLS BODYPUMP 20h00 - 21h00 60' | LES MILLS BODYCOMBAT 19h30 - 20h00 30' | | |
| LES MILLS GRIT STRENGTH 20h30 - 21h00 30' | LES MILLS GRIT CARDIO 20h30 - 21h00 30' | | | LES MILLS GRIT PLYO 20h00 - 20h30 30' | | |

PLANNING AQUA

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| GYM 09h30 - 10h00 30' | GYM 09h30 - 10h15 45' | | GYM 09h30 - 10h00 30' | CYCLING 09h30 - 10h15 45' | | |
| BODYSLIM 10h00 - 10h30 30' | DYNAMIC 10h30 - 11h15 45' | BODYSLIM 10h00 - 10h45 45' | CIRCUIT 10h00 - 10h45 45' | | GYM 10h00 - 10h30 30' | |
| | | | | | | CYCLING 11h00 - 11h45 45' |
| DYNAMIC 12h30 - 13h00 30' | CYCLING 12h30 - 13h15 45' | DYNAMIC 12h30 - 13h00 30' | CYCLING 12h30 - 13h15 45' | GYM 12h30 - 13h00 30' | CYCLING 12h00 - 12h45 45' | |
| CYCLING 14h30 - 15h15 45' | | | | | | |
| | | BOXING 18h00 - 18h30 30' | POWER 18h00 - 18h45 45' | CIRCUIT 18h30 - 19h15 45' | | |
| CYCLING 18h30 - 19h15 45' | DYNAMIC 18h30 - 19h15 45' | BODYSLIM 18h30 - 19h00 30' | | | | |
| CIRCUIT 19h30 - 20h15 45' | CYCLING 19h30 - 20h15 45' | CYCLING 19h15 - 20h00 45' | CIRCUIT 19h00 - 19h45 45' | | | |



Du 02 / 01 / 2018 au 15 / 07 / 2018