

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI au VENDREDI : 7H à 22H

SAMEDI et DIMANCHE : 9H à 18H

LES MILLS

BODY BALANCE

BODY PUMP

BODY COMBAT

RENFORCEMENT - ETIREMENTS

BODY GYM , SPÉCIAL BUSTE, SPÉCIAL DOS,

ABDO TAILLE, ABDO FESSIERS, ABDO FLASH,

HIIT, CUISSES FESSIERS, STRETCHING

CARDIO

STEP, L.I.A,

CARDIO GYM

PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30-10h00 PILATES	09h30-10h00 ABDO FESSIERS	09h30-10h00 ABDO TAILLE	09h30-10h00 SPECIAL DOS	09h30-10h15 PILATES	09h30-10h00 CUISSSES FESSIERS
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS	10h00-10h30 SPECIAL BUSTE	10h00-10h45 BODY PUMP	10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS	10h15-10h45 STRETCHING	10h00-10h30 ABDO TAILLE
10h30-11h00 ABDO TAILLE	10h30-11h00 STEP	10h45-11h30 STRETCHING	10h30-11h00 STRETCHING	10h45-11h30 BODY GYM	10h30-11h30 BODY PUMP
11h00-11h30 BODY GYM	11h00-11h30 STRETCHING	11h30-12h00 SPECIAL BUSTE	11h00-11h30 ABDO TAILLE	11h30-12h00 CUISSSES FESSIERS	11h30-12h30 BODY BALANCE
11h30-12h00 STRETCHING	11h30-12h00 ABDO TAILLE	12h00-12h30 ABDO FESSIERS	11h30-12h00 BODY BALANCE	12h00-12h30 SPECIAL BUSTE	
12h00-12h30 ABDO FESSIERS	12h00-12h30 BODY BALANCE		12h00-12h30 BODY GYM		
					DIMANCHE
17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS	17h30-18h00 SPECIAL BUSTE	17h30-18h15 BODY GYM	17h30-18h00 SPECIAL BUSTE	17h30-18h00 SPECIAL DOS	09h30-10h00 ABDO TAILLE
18h00-18h30 SPECIAL BUSTE	18h00-18h30 ABDO FESSIERS	18h15-18h45 SPECIAL DOS	18h00-18h30 ABDO TAILLE	18h00-19h00 BODY PUMP	10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS
18h30-19h00 ABDO TAILLE	18h30-19h30 BODY PUMP	18h45-19h15 ABDO FESSIERS	18h30-19h00 CUISSSES FESSIERS	19h00-19h30 ABDO FESSIERS	10h30-11h00 SPECIAL BUSTE
19h00-19h30 STEP/L.I.A	19h30-20h00 BODY BALANCE	19h15-20h00 STEP	19h00-19h45 BODY COMBAT	19h30-20h00 CARDIO GYM	11h00-11h30 BODY GYM
19h30-20h15 BODY PUMP	20h00-20h30 ABDO TAILLE	20h00-20h30 STRETCHING	19h45-20h00 ABDO FLASH	20h00-20h30 STRETCHING	11h30-12h00 ABDO FESSIERS
20h15-20h30 STRETCHING			20h00-20h30 HIIT		12h00-12h30 STRETCHING