

COACHS

COURS AVEC COACHS

LUNDI

17H15-18H



avec IRIS

18H-19H

LES MILLS
BODYPUMP

avec IRIS

MARDI

18H-18H45

CUISSES
ABDOS
FESSIERS

avec KRYSTEL

18H45-19H30

AERO
DANCE 1

avec KRYSTEL

19H30-20H30

AFRO
DANCE

avec KRYSTEL

21H30-22H30

CROSS
TRAINING
NIVEAU INTERMÉDIAIRE

avec THOMAS

MERCREDI

18H15-19H



avec THOMAS

19H-19H45

CUISSES
ABDOS
FESSIERS

avec THOMAS

19H45-20H30

AERO
DANCE 2

avec THOMAS

20H30-21H15

STEP 2

avec THOMAS

21H15-22H15

CROSS
TRAINING
TRAVAIL TECHNIQUE

avec THOMAS

JEUDI

COURS SUR
RESERVATION
OBLIGATOIRE
RENSEIGNEMENTS
À L'ACCUEIL

VENDREDI

18H15-19H

STEP 1

avec THOMAS

19H-19H30

BODY
SCULPT

avec THOMAS

19H30-20H15



avec SIMONA

19H30-20H30

CROSS
TRAINING
NIVEAU DÉBUTANT

avec THOMAS

20H15-20H45

CUISSES
ABDOS
FESSIERS

avec SIMONA

6h
23h

VIDÉO

7j/7

COURS VIDÉO NON-STOP

A LA DEMANDE
6H-23H > DU LUNDI AU VENDREDI
6H-21H > LE WEEK-END



LES MILLS
CINEMA



Planning non contractuel donné à titre indicatif et pouvant être modifié à tout moment.