

PLANNING COURS COLLECTIFS

S A L L E 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BODY SCULPT 10h00 - 10h45	TBC 10h00 - 10h45	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 10h30	BODY SCULPT 10h00 - 10h45	CAF 10h00 - 10h45	BURN FAT 10h15 - 11h00	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00
ABDOS FLASH 10h45 - 11h15	CAF 10h45 - 11h30	ABDOS FLASH 10h30 - 11h00	ABDOS FLASH 10h45 - 11h00	LES MILLS BODYBALANCE 10h45 - 11h45	CAF 11h00 - 11h45	LES MILLS BODYATTACK 11h00 - 12h00
STRETCHING 11h15 - 11h30		STRETCHING 11h00 - 11h15	CIRCUIT TRAINING 11h00 - 11h45		LES MILLS BODYBALANCE 11h45 - 12h30	
ZUMBA 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15		CARDIO BOXING 12h30 - 13h15	BURN FAT 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYJAM 12h30 - 13h15	
CAF 18h30 - 19h15	Djembel 18h30 - 19h15	CAF 18h30 - 19h15	ABDOS FESSIERS 18h30 - 19h00	BODY SCULPT 18h30 - 19h15	STEP Intermédiaire 14h00 - 15h00	
CIRCUIT TRAINING 19h15 - 20h00	ABDOS FLASH 19h15 - 19h30	STEP Débutant 19h15 - 20h00	LES MILLS BODYPUMP 19h00 - 19h45	CIRCUIT TRAINING 19h15 - 20h00	LES MILLS BODYPUMP 15h00 - 16h00	
LES MILLS BODYPUMP 20h00 - 20h45	LES MILLS BODYPUMP 19h30 - 20h30	LES MILLS BODYPUMP 20h00 - 20h45	LES MILLS BODYATTACK 19h45 - 20h30	ABDOS FESSIERS 20h00 - 20h30	LES MILLS BODYATTACK 16h00 - 17h00	
ABDOS FLASH 20h45 - 21h00	LES MILLS BODYATTACK 20h30 - 21h30	LES MILLS BODYATTACK 20h45 - 21h30	Max 20h30 - 21h15	STRETCHING 20h30 - 21h00		



S A L L E 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LES MILLS EX WORK 9h00 - 9h30	LES MILLS BODYBALANCE 9h00 - 9h30	LES MILLS EX WORK 9h00 - 9h30	SH'BAM 9h00 - 9h30	LES MILLS EX WORK 9h00 - 9h30	SH'BAM 10h00 - 10h30	LES MILLS BODYBALANCE 10h00 - 10h30
LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h00	LES MILLS EX WORK 9h30 - 10h00	SH'BAM 9h30 - 10h00	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h15	SH'BAM 9h30 - 10h00	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15	LES MILLS EX WORK 10h30 - 11h00
SH'BAM 10h00 - 10h45	LES MILLS BODYBALANCE 10h00 - 10h45	LES MILLS EX WORK 10h00 - 10h45	LES MILLS EX WORK 10h15 - 10h45	LES MILLS EX WORK 10h00 - 11h00	SH'BAM 11h15 - 12h00	SH'BAM 11h15 - 12h15
LES MILLS BODYBALANCE 10h45 - 11h45	SH'BAM 10h45 - 11h30	LES MILLS EX WORK 10h45 - 11h15	10h45 - 11h30	LES MILLS EX WORK 11h00 - 11h30	LES MILLS EX WORK 12h00 - 12h30	LES MILLS BODYBALANCE 12h15 - 13h00
SH'BAM 11h45 - 12h30	LES MILLS EX WORK 11h30 - 12h00	LES MILLS BODYBALANCE 11h15 - 12h00	SH'BAM 11h30 - 12h30	LES MILLS BODYBALANCE 11h30 - 12h30	LES MILLS EX WORK 12h45 - 13h15	SH'BAM 13h30 - 14h15
LES MILLS EX WORK 12h30 - 13h00	SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS EX WORK 12h00 - 12h30	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h30	SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS EX WORK 14h00 - 14h30	LES MILLS BODYBALANCE 14h15 - 14h45
LES MILLS BODYBALANCE 13h00 - 13h30	LES MILLS EX WORK 13h15 - 13h45	SH'BAM 12h30 - 13h15	LES MILLS EX WORK 13h30 - 14h00	LES MILLS EX WORK 13h15 - 13h45	LES MILLS BODYBALANCE 14h30 - 15h30	
LES MILLS EX WORK 13h30 - 14h00	LES MILLS BODYBALANCE 13h45 - 14h30	LES MILLS EX WORK 13h15 - 13h45	SH'BAM 14h00 - 14h45	LES MILLS BODYBALANCE 14h00 - 14h45	SH'BAM 16h00 - 17h00	
SH'BAM 14h15 - 14h45	LES MILLS EX WORK 14h30 - 15h00	LES MILLS BODYBALANCE 14h00 - 14h45	LES MILLS EX WORK 15h00 - 15h30	SH'BAM 15h00 - 15h30	LES MILLS EX WORK 17h00 - 17h30	
LES MILLS BODYBALANCE 14h45 - 15h45	SH'BAM 15h00 - 15h45	SH'BAM 14h45 - 15h15	LES MILLS BODYBALANCE 16h00 - 16h45	LES MILLS EX WORK 16h00 - 16h30		
SH'BAM 15h45 - 16h30	LES MILLS BODYBALANCE 16h00 - 16h45	SH'BAM 15h30 - 16h15	SH'BAM 16h45 - 17h30	LES MILLS BODYBALANCE 16h30 - 17h30		
LES MILLS EX WORK 16h30 - 17h00	SH'BAM 17h00 - 17h45	LES MILLS BODYBALANCE 16h30 - 17h15	LES MILLS EX WORK 17h30 - 18h00			
LES MILLS BODYBALANCE 17h00 - 17h45	LES MILLS EX WORK 17h45 - 18h15	SH'BAM 17h30 - 18h15	SH'BAM 18h00 - 18h45			
LES MILLS EX WORK 17h45 - 18h15		LES MILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYBALANCE 19h00 - 19h45			
SH'BAM 18h15 - 19h00		ZUMBA 19h15 - 20h00	CAF 19h45 - 20h30			
Djembel 19h15 - 20h00	KRAV MAGA *	LES MILLS BODYPUMP 20h00 - 20h45		KRAV MAGA *		
LES MILLS BODYJAM 20h15 - 21h00		LES MILLS BODYBALANCE 20h45 - 21h30				
LES MILLS EX WORK 21h15 - 21h45						

= LES MILLS CINEMA

= Cours Live

* Cours hors abonnement

Serviette, tenue et chaussures de sport propres obligatoires

S T U D I O R P M

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LES MILLS RPM 9h00 - 9h45	LES MILLS RPM 9h00 - 9h45	LES MILLS RPM 9h00 - 9h45	LES MILLS RPM 9h00 - 9h45	LES MILLS RPM 9h00 - 9h45	LES MILLS RPM 10h00 - 11h00	LES MILLS RPM 9h30 - 10h15
LES MILLS RPM 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 10h00 - 10h45	LES MILLS RPM 11h30 - 12h00	LES MILLS RPM 10h30 - 11h15
LES MILLS RPM 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM 11h00 - 11h45	LES MILLS RPM 12h00 - 12h45	LES MILLS RPM 11h30 - 12h15
LES MILLS RPM 12h00 - 12h45	LES MILLS RPM 12h00 - 12h45	LES MILLS RPM 12h00 - 12h15	LES MILLS RPM 12h00 - 12h45	LES MILLS RPM 12h00 - 12h45	LES MILLS RPM 13h00 - 13h30	LES MILLS RPM 12h15 - 13h00
LES MILLS RPM 13h00 - 13h45	LES MILLS RPM 13h00 - 13h45	12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 13h00 - 13h45	LES MILLS RPM 13h00 - 13h45		LES MILLS RPM 13h00 - 13h15
LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h45	LES MILLS RPM 14h00 - 14h30
LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	LES MILLS RPM 15h00 - 15h45	
LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	LES MILLS RPM 16h00 - 16h45	
LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	LES MILLS RPM 17h00 - 17h45	
LES MILLS RPM 18h00 - 18h45		LES MILLS RPM 18h00 - 18h45	LES MILLS RPM 18h00 - 18h45	LES MILLS RPM 18h00 - 18h45		
	LES MILLS RPM 18h30 - 19h30					
	LES MILLS RPM 19h45 - 20h30					
LES MILLS RPM 19h15 - 20h15		LES MILLS RPM 19h00 - 19h45	LES MILLS RPM 19h00 - 19h45	LES MILLS RPM 19h00 - 19h45		
LES MILLS RPM 20h15 - 21h00		LES MILLS RPM 20h00 - 20h45	BIKING 19h45 - 20h30			
LES MILLS RPM 21h00 - 21h30		LES MILLS RPM 20h45 - 21h30	LES MILLS RPM 21h00 - 21h30	LES MILLS RPM 21h00 - 21h30		

= LES MILLS CINEMA

= Cours Live

Au delà de 5min de retard l'entrée en cours n'est plus possible