

11h00

ZONE : TEAM TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	GRIT	GRIT	BOXING	GRIT	TRX	GRIT	
11h00	TRX	CIRCUIT TRAINING			BOXING		
17h00	GRIT		TRX	GRIT			
18h00	GRIT	^{18h15} TRX	GRIT	TRX	^{18h30} GRIT	<input type="checkbox"/> GRIT	<input type="checkbox"/> BOXING
19h00	BOXING	GRIT	TRX	BOXING		<input type="checkbox"/> TRX	

Les 30 Minutes les plus intenses de votre vie
 Cours FUN et CARDIO
 Gainage et Equilibre

ZONE : GRAND STUDIO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS tone		LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP
12h30		LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS tone		11h00 BODYBALANCE 45'	
13h							
17h30	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS tone	LES MILLS BODYPUMP	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYPUMP	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYPUMP
18h	LES MILLS CXWORX	^{18h15} tone	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS tone	LES MILLS CXWORX	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYVIVE	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYVIVE
18h30	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYATTACK 18h15	LES MILLS CXWORX	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYCOMBAT	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYCOMBAT
19h	LES MILLS SH'BAM		LES MILLS SH'BAM	LES MILLS CXWORX		<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYATTACK	<input type="checkbox"/> LES MILLS BODYATTACK
19h30	LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA fitness		<input type="checkbox"/> LES MILLS SH'BAM	<input type="checkbox"/> LES MILLS SH'BAM
19h45						<input type="checkbox"/> LES MILLS ZUMBA	<input type="checkbox"/> LES MILLS ZUMBA

Galber et tonifier le corps sans volume
 Affiner ta taille et ne pas avoir mal au dos
 Tonifie et affine ton corps
 Galbe tes cuisses et ton fessier
 Libère le guerrier qui est en toi
 Energétique et calorifique
 Booste ton cardio et enflamme le dancefloor
 Rythme Latino et Hip-Hop
 Renforcement des muscles profonds
 Equilibre de TAI CHI, PILATES, YOGA

ZONE : CYCLING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00				LES MILLS RPM		11h LES MILLS RPM	11h LES MILLS RPM
12h30	LES MILLS RPM				LES MILLS RPM		
17h30		LES MILLS RPM				<input type="checkbox"/> LES MILLS RPM	<input type="checkbox"/> LES MILLS RPM
18h30	LES MILLS RPM		LES MILLS RPM				

Brûle des calories et affine ton corps
 Prêt à prendre le départ ?