

ZONE : TEAM TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	GRIT	GRIT	TRX			GRIT	
12h30	CIRCUIT TRAINING			Cross TRAINING	Cross TRAINING		
17h30		BOXING	GRIT	GRIT			
18h00	^{18h30} BOXING	^{18h30} TRX	^{18h30} TRX	^{18h30} GRIT	^{18h30} TRX	^{18h30} BOXING	<input type="checkbox"/> GRIT Les 30 Minutes les plus intenses de votre vie <input type="checkbox"/> BOXING Cours FUN et CARDIO <input type="checkbox"/> TRX Gainage et Equilibre
19h00	TRX	Cross TRAINING	Cross TRAINING	BOXING	GRIT		

ZONE : GRAND STUDIO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00		LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		LES MILLS tone	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS SH'BAM	^{11h00} ZUMBA	
13h			LES MILLS GXWORX				
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS tone	LES MILLS BODYATTACK 45'		LES MILLS tone		
18h	LES MILLS GXWORX						
18h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE		
19h				LES MILLS GXWORX			
19h30	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS GXWORX	LES MILLS BODYBALANCE			
19h45							

CARDIO RENFO **LES MILLS BODYPUMP** Galber et tonifier le corps sans volume

CARDIO RENFO **LES MILLS BODYVIVE** Affiner ta taille et ne pas avoir mal au dos

CARDIO RENFO **LES MILLS ST-P** Tonifie et affine ton corps

CARDIO RENFO **LES MILLS BODYATTACK** Galbe tes cuisses et ton fessier

CARDIO RENFO **LES MILLS BODYCOMBAT** Energétique et calorifuge

CARDIO RENFO **LES MILLS SH'BAM** Libère le guerrier qui est en toi

CARDIO RENFO **LES MILLS URBAN DANCE** Booste ton cardio et enflamme le dancefloor

CARDIO RENFO **LES MILLS BODYBALANCE** Rythme Latino et Hip-Hop

BIEEN ETRE **LES MILLS BODYBALANCE** Renforcement des muscles profonds

BIEEN ETRE **LES MILLS BODYBALANCE** 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					
17h30	LES MILLS RPM			LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	<input type="checkbox"/> LES MILLS RPM	Brûle des calories et affine ton corps Prêt à prendre le départ ?
19h00		LES MILLS RPM	LES MILLS RPM				