

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00 - 7h30 LesMILLS SH'BAM	7h00 - 7h30 LesMILLS CXWORX	7h00 - 7h30 LesMILLS BODYBALANCE	7h00 - 7h30 LesMILLS CXWORX	7h00 - 7h30 LesMILLS BODYCOMBAT	7h00 - 7h30 LesMILLS BODYPUMP	7h00 - 7h30 LesMILLS SH'BAM
7h45 - 8h30 LesMILLS SH'BAM	7h45 - 8h40 LesMILLS BODYCOMBAT	7h45 - 8h30 LesMILLS SH'BAM	7h45 - 8h40 LesMILLS BODYCOMBAT	7h45 - 8h40 LesMILLS BODYPUMP	7h45 - 8h40 LesMILLS BODYCOMBAT	7h45 - 8h40 LesMILLS BODYCOMBAT
9h00 - 9h55 LesMILLS BODYCOMBAT	9h00 - 9h45 LesMILLS SH'BAM	9h00 - 9h30 LesMILLS CXWORX	9h00 - 9h45 LesMILLS SH'BAM	9h00 - 9h30 LesMILLS SH'BAM	9h00 - 9h45 LesMILLS SH'BAM	9h00 - 9h30 LesMILLS CXWORX
10h15 - 10h45 LesMILLS CXWORX	10h00 - 10h55 LesMILLS BODYPUMP	10h00 - 10h30 LesMILLS BODYBALANCE	10h00 - 10h55 LesMILLS BODYPUMP	9h45 - 10h30 LesMILLS SH'BAM	10h00 - 10h55 LesMILLS BODYPUMP	9h45 - 10h30 LesMILLS SH'BAM
11h00 - 11h55 LesMILLS BODYPUMP	11h15 - 11h45 LesMILLS CXWORX	11h00 - 11h55 LesMILLS BODYPUMP	11h30 - 12h00 LesMILLS CXWORX	10h30 - 11h15 CIRCUIT MINCEUR	11h30 - 12h00 LesMILLS CXWORX	10h45 - 11h40 LesMILLS BODYPUMP
12h15 - 12h45 LesMILLS BODYPUMP	12h30 - 13h00 LesMILLS SH'BAM	12h15 - 12h45 LesMILLS CXWORX	12h15 - 12h45 LesMILLS BODYATTACK	12h30 - 12h45 FESSIERS INTENSE	12h30 - 13h00 LesMILLS BODYBALANCE	12h00 - 12h30 LesMILLS CXWORX
12h45 - 13h15 LesMILLS SH'BAM	13h00 - 13h30 LesMILLS CXWORX	12h45 - 13h00 STRETCHING	12h45 - 13h15 LesMILLS BODYPUMP	12h45 - 13h00 ABDOS INTENSE	13h15 - 13h45 LesMILLS BODYPUMP	13h15 - 13h45 LesMILLS BODYBALANCE
13h45 - 14h30 LesMILLS SH'BAM	13h45 - 14h30 LesMILLS SH'BAM	14h00 - 14h55 LesMILLS BODYCOMBAT	14h00 - 14h55 LesMILLS BODYCOMBAT	13h30 - 14h25 LesMILLS BODYPUMP	14h00 - 14h55 LesMILLS BODYCOMBAT	14h00 - 14h55 LesMILLS BODYCOMBAT
14h45 - 15h40 LesMILLS BODYPUMP	14h45 - 15h40 LesMILLS BODYPUMP	15h15 - 15h45 LesMILLS BODYPUMP	15h15 - 16h00 LesMILLS SH'BAM	14h45 - 15h40 LesMILLS BODYBALANCE	15h15 - 16h00 LesMILLS SH'BAM	15h15 - 15h45 LesMILLS BODYPUMP
16h00 - 16h30 LesMILLS CXWORX	16h00 - 16h30 LesMILLS CXWORX	16h00 - 16h30 LesMILLS CXWORX	16h15 - 16h45 LesMILLS CXWORX	16h00 - 16h45 LesMILLS SH'BAM	16h15 - 16h45 LesMILLS CXWORX	16h00 - 16h30 LesMILLS BODYBALANCE
16h45 - 17h40 LesMILLS BODYCOMBAT	16h45 - 17h40 LesMILLS BODYCOMBAT	16h45 - 17h30 LesMILLS SH'BAM	17h15 - 18h15 CIRCUIT TRAINING	17h00 - 17h55 LesMILLS BODYCOMBAT	17h00 - 17h55 LesMILLS BODYPUMP	16h45 - 17h30 LesMILLS SH'BAM
18h30 - 19h30 LesMILLS BODYPUMP	18h30 - 19h00 CUISSSES/ABDOS/FESSIERS	18h00 - 19h00 CIRCUIT TRAINING	18h15 - 19h15 CIRCUIT TRAINING	18h15 - 19h10 LesMILLS BODYPUMP	18h15 - 18h45 LesMILLS SH'BAM	18h15 - 18h45 LesMILLS CXWORX
19h30 - 20h00 ABDOS INTENSE	19h00 - 19h45 LesMILLS BODYATTACK	19h00 - 20h00 CIRCUIT TRAINING	19h30 - 20h00 LesMILLS BODYBALANCE	19h30 - 20h00 LesMILLS CXWORX	19h00 - 19h45 LesMILLS SH'BAM	19h00 - 19h55 LesMILLS BODYPUMP
20h00 - 20h30 LesMILLS BODYATTACK	20h00 - 20h30 LesMILLS CXWORX	20h15 - 21h10 LesMILLS BODYCOMBAT	20h15 - 20h45 LesMILLS CXWORX	20h15 - 20h45 LesMILLS BODYCOMBAT	20h00 - 20h30 LesMILLS CXWORX	20h15 - 20h45 LesMILLS BODYCOMBAT
20h45 - 21h15 LesMILLS BODYCOMBAT	20h45 - 21h15 LesMILLS BODYPUMP	21h15 - 21h45 LesMILLS CXWORX	21h00 - 21h30 LesMILLS BODYPUMP	21h00 - 21h30 LesMILLS CXWORX	20h45 - 21h15 LesMILLS BODYPUMP	21h00 - 21h30 LesMILLS CXWORX
21h30 - 22h00 LesMILLS CXWORX	21h30 - 22h00 LesMILLS BODYCOMBAT	22h00 - 22h45 LesMILLS SH'BAM	21h45 - 22h15 LesMILLS CXWORX	21h45 - 22h40 LesMILLS BODYPUMP	21h30 - 22h00 LesMILLS BODYCOMBAT	21h45 - 22h30 LesMILLS SH'BAM

Les séances d'entraînement LesMills Cinéma sont des cours collectifs diffusés sur grand écran.