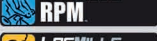
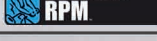


PLANNING COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00	 LES MILLS BODYPUMP	 ABDOS FESSIERS		 LES MILLS RPM	 INTEGRAL GYM
10h00	 LES MILLS BODYSTEP	 LES MILLS BODYBALANCE  LES MILLS RPM		 LES MILLS CXWORX	 LES MILLS RPM
12h20	 LES MILLS RPM	 ABDOS FESSIERS	 LES MILLS CXWORX	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS BODYBALANCE
14h15		 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS RPM		 DOS ABDOS FESSIERS
15h15		 ABDOS FESSIERS			
17h30	 ABDOS FESSIERS	 LES MILLS RPM	 AERO DANCE	 FREE STEP	 LES MILLS BODYPUMP
18h30	 LES MILLS BODYPUMP  LES MILLS RPM	 LES MILLS BODYSTEP	 LES MILLS RPM  LES MILLS BODYATTACK	 ABDOS FESSIERS  LES MILLS RPM	 LES MILLS BODYCOMBAT
19h30	 LES MILLS BODYATTACK EXPRESS 30'	 LES MILLS CXWORX	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS BODYCOMBAT EXPRESS 30'	 LES MILLS RPM
Samedi 9h30  LES MILLS BODYPUMP 10h30  LES MILLS BODYATTACK Dimanche ouvert de 9h à 12h					

Plus forts ensemble !

Tout se trouve dans l'atmosphère, dans la musique et dans la sensation de bien-être que vous avez en terminant le cours.
Profitez des 38h de cours différents et de l'effet de groupe pour atteindre vos objectifs.

DESCRIPTIF DES COURS



Côté tonification : Tonifiez, affinez, sculptez !

 ABDOS FESSIERS

 INTEGRAL GYM

 LES MILLS BODYPUMP

 LES MILLS CXWORX



Côté zen : Posture, centre du corps

 LES MILLS BODYBALANCE

 DOS ABDOS FESSIERS



Côté cardio : Souffle, dépense énergétique

 LES MILLS RPM

 LES MILLS BODYSTEP

 LES MILLS BODYATTACK

 LES MILLS BODYCOMBAT



Côté Fun : Souffle, danse

 FREE STEP

 AERO DANCE



Côté Aqua : Tonique, ludique, souffle

 AQUA GYM

 AQUA FITNESS

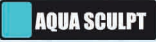
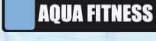
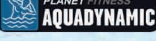
 AQUA SCULPT

 AQUA JOGGING

 AQUA CIRCUIT

 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC

PLANNING DES COURS D'AQUAGYM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30		 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC		 AQUA JOGGING	
10h15	 AQUA GYM	 AQUA FITNESS	 AQUA GYM	 AQUA SCULPT	 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC
12h30	 AQUA FITNESS	 AQUA GYM	 AQUA FITNESS		 AQUA CIRCUIT
14h30	 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC			 AQUA GYM	
17h00			 AQUA GYM		
17h45	 AQUA FITNESS	 AQUA SCULPT	 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	 AQUA FITNESS	 AQUA GYM
18h30	 AQUA GYM	 AQUA FITNESS		 PLANET FITNESS AQUADYNAMIC	 AQUA CIRCUIT
Samedi 10h45  PLANET FITNESS AQUADYNAMIC					

Tous les plaisirs de l'eau, les résultats en plus !

Le massage, la portance et la résistance de l'eau combinés aux mouvements aquatiques en font la meilleure solution pour conserver, entretenir et développer son capital forme.

Aquafitness : Cours cardio vous permettant de brûler un maximum de calories sur 45 minutes
Aquajogging : Cours destiné à remodeler le bas du corps tout en améliorant votre endurance
Aquagym : Cours traditionnel qui vous permettra de profiter de tous les bienfaits de l'eau
Aquacircuit : Cours très ludique, qui alterne le souffle et la tonicité sur 45 minutes
Aquadynamic : Cours complet et dynamique combinant le renforcement musculaire et l'endurance
Aquasculpt : Cours avec matériel ayant un seul but : travailler votre tonicité