

PLANNING COURS COLLECTIFS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H00 45' RENFO FULL BODY	10H00 30' C.A.F CUISSES ABDOS FESSIERS	10H00 30' GYM DOUCE	10H00 30' BODYPUMP LESMILLS	10H00 30' RPM LESMILLS	10H00 30' BODYATTACK LESMILLS
10H45 15' STRETCHING	10H30 45' PILÂTES	10H30 45' BODYBALANCE LESMILLS	10H30 15' ABDOS	10H30 15' DOS / ABDOS	10H30 30' ABDOS & FESSIERS
			10H45 15' STRETCHING	10H30 15' STRETCHING	11H00 30' STRETCHING

12H30 30' BODYATTACK LESMILLS	12H30 45' RENFO FULL BODY	12H30 45' CROSS TRAINING	12H30 30' R.P.M LESMILLS	12H30 30' GRIT FORCE LES MILLS
13H00 15' ABDOS	12H30 45' SEMAINE PAIRE TONE LESMILLS			12H30 30' SEMAINE IMPAIRE GRIT CARDIO LES MILLS

17H30 30' R.P.M LESMILLS	17H30 45' CROSS TRAINING	17H30 30' GRIT CARDIO LES MILLS	17H30 30' ABDOS & FESSIERS	17H30 30' SMILE ...MAIS PAS QUE !
18H00 45' BODYPUMP LESMILLS	18H15 30' TONE LESMILLS	18H00 30' GRIT FORCE LES MILLS	18H00 45' BODYATTACK LESMILLS	18H00 45' PILÂTES
18H45 45' DANCE LESMILLS	18H45 45' R.P.M. LESMILLS	18H30 45' ABDOS & FESSIERS	18H45 30' BODYPUMP LESMILLS	
19H30 45' BODYBALANCE LESMILLS	19H30 30' C.A.F CUISSES ABDOS FESSIERS	19H15 45' BODYCOMBAT LESMILLS	19H15 45' BODYBALANCE LESMILLS	



LE PLANNING TOUJOURS DANS TA POCHE !

TÉLÉCHARGE NOTRE APPLI MOBILE GRATUITE

Disponible sur Google Play et App Store.



ACCUEIL DU CLUB

& PRÉSENCE PLATEAU CARDIO/MUSCU

LUNDI - MARDI - MERCREDI - JEUDI

9H30-13H30 / 16H30-20H30

VENDREDI

9h30- 13h30 / 16h00-19h

SAMEDI

9H30 - 12H30

ACCÈS SO SMILE 7J/7 6H-23H

ACCÈS SO SMILE 7J/7 6H-23H

23H00