

PLANNING COURS COLLECTIFS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H00 30' C.A.F CUSSES ABDOS FESSIERS	10H00 45' RENFO FULL BODY	10H00 45' RENFO FULL BODY	09H45 45' GYM DOUCE	09H45 45' RENFO FULL BODY
10H30 45' PILATES	10H45 15' ABDOS	10H45 15' STRETCHING	10H30 30' STRETCHING	10H30 30' PILATES SEMAINE IMPAIRE STRETCHING SEMAINE PAIRE

12H30 30' BODYATTACK LES MILLS	12H30 30' TONE LES MILLS	12H30 30' CROSS TRAINING	12H30 30' C.A.F CUSSES ABDOS FESSIERS
---	---	---	--

17H30 30' C.A.F CUSSES ABDOS FESSIERS	17H30 30' CROSS TRAINING	17H30 30' BODYPUMP LES MILLS	17H30 30' TONE LES MILLS	
18H05 45' BODYPUMP LES MILLS	18H00 45' R.P.M. LES MILLS	18H10 45' BODYCOMBAT LES MILLS	18H00 45' CROSS TRAINING	18H00 30' BOXING HBX
18H55 45' BODYATTACK LES MILLS	18H50 30' BOXING HBX	18H55 45' STEP	18H45 45' DANCE	18H45 45' R.P.M. LES MILLS
19H40 45' R.P.M. LES MILLS	19H35 45' BODYPUMP LES MILLS	19H40 30' C.A.F CUSSES ABDOS FESSIERS	19H30 45' PILATES	

- RENFO
- CARDIO
- TECHNIQUE DOUCE

ACCUEIL DU CLUB & PRÉSENCE PLATEAU CARDIO/MUSCU

LUNDI - MARDI - JEUDI 9H30 - 13H30 / 17H00 - 20H30	MERCREDI 17H00 - 20H30	VENDREDI 9H30-13H30 / 17H00-20H00	SAMEDI 9H30 - 12H30
--	----------------------------------	---	-------------------------------

ACCÈS SO SMILE 7J/7 6H-23H

DIMANCHE

6H15 45'	6H15 45'	6H15 30'	6H15 45'	6H15 30'	6H15 45'	6H15 45'
R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA
7H15 45'	7H15 45'	7H15 45'	7H15 45'	7H15 45'	7H15 30'	7H15 45'
R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA
8H15 30'	8H15 45'	8H15 45'	8H15 45'	8H15 45'	8H15 45'	8H15 30'
SPRINT LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA
9H15 45'	9H15 45'	9H15 45'	9H15 30'	9H15 45'	9H15 30'	9H15 30'
R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA	R.P.M. LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA	SPRINT LES MILLS CINÉMA

10H15 45'	10H15 30'	10H15 45'	10H15 45'	10H15 45'	10H15 45'	10H15 45'
 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 SPRINT LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA
11H15 45'	11H15 45'	11H15 30'	11H15 45'	11H15 45'	11H15 30'	11H15 45'
 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 SPRINT LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 SPRINT LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA
12H30 30'	12H30 30'	12H30 30'	12H30 30'	12H30 30'	12H30 30'	12H30 30'
 SPRINT LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 SPRINT LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA	 R.P.M. LES Mills CINÉMA

[illegible]

16H15 45'	16H15 45'	16H15 30'	16H15 45'	16H15 45'	16H15 30'
R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	SPRINT LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA
17H15 45'	17H15 30'	17H15 45'	17H15 30'	17H15 45'	17H15 45'
R.P.M. LESMILLS CINÉMA	SPRINT LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	SPRINT LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA
18H15 45'	18H00 45'	18H15 45'	18H15 45'	18H45 45'	18H15 30'
R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS LIVE	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS LIVE	R.P.M. LESMILLS CINÉMA
19H40 45'	19H15 45'	19H15 30'	19H15 45'	19H15 45'	19H15 45'
R.P.M. LESMILLS LIVE	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	SPRINT LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA	R.P.M. LESMILLS CINÉMA

20H15 45'		20H15 45'		20H15 45'		20H15 45'		20H15 45'		20H15 45'	
	R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA
21H15 30'		21H15 45'		21H15 45'		21H15 45'		21H15 45'		21H15 45'	
	SPRINT LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA
22H15 45'		22H15 45'		22H15 45'		22H15 45'		22H15 45'		22H15 45'	
	R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		SPRINT LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA		R.P.M. LESMILLS CINÉMA

Smile