

PLANNING COURS COLLECTIFS

(à partir de la semaine 30 du 21/07/2025 au 26/07/2025)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
10h00 <i>CIRCUIT TRAINING</i>	45'	10h00 <i>F.A.C.</i>	45'			10h00 <i>F.A.C.</i>	45'	10h00 <i>LES MILLS BODYPUMP</i>	45'	10h00 <i>LES MILLS RPM</i>	45'
10h45 <i>LES MILLS BODYBALANCE</i>	45'	10h45 <i>LES MILLS BODYPUMP</i>	45'			10h45 <i>LES MILLS BODYBALANCE</i>	45'	10h45 <i>F.A.C.</i>	45'	10h45 <i>CIRCUIT TRAINING</i>	45'
										11h30 Méditation / Stretching	30'

12h30 <i>LES MILLS CORE</i>	30'	12h30 <i>LES MILLS sprint</i>	30'			12h30 <i>LES MILLS BODYPUMP</i>	30'	12h30 <i>LES MILLS BODYBALANCE</i>	30'

18h00 <i>LES MILLS RPM</i>	45'	18h00 <i>CIRCUIT TRAINING</i>	45'	18h00 <i>LES MILLS BODYPUMP</i>	45'	18h00 <i>LES MILLS CORE</i>	45'	18h00 <i>LES MILLS RPM</i>	30'
18h45 <i>STEP INITIATION</i>	45'	18h45 <i>LES MILLS RPM</i>	45'	18h45 <i>LES MILLS BODYBALANCE</i>	45'	18h45 <i>LES MILLS sprint</i>	30'	18h30 <i>STEP INITIATION</i>	45'

