

PLANNING COURS COLLECTIFS

(à partir de la semaine 02-03 du 05/01/2026 au --/--/----

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			
10h00 Strength Development		45'	10h00 LES MILLS BODYPUMP		45'				10h00 LES MILLS BODYPUMP		45'	10h00 LES MILLS BODYSTEP		45'	10h00 (30') LES MILLS BODYATTACK		10h00 LES MILLS RPM	45'
10h45 LES MILLS PILATES		30'	10h45 Méditation / Stretching		30'				10h45 LES MILLS PILATES		30'	10h45 LES MILLS Shapes		45'	10h45 LesMills CEREMONY		45'	
11h15 LES MILLS BODYBALANCE		30'							11h15 LES MILLS BODYBALANCE		30'							
															11h30 LES MILLS PILATES		30'	
															11h30 Méditation / Stretching		30'	

Yilâtes ou Méditation/Stretch

1 semaine sur 2

[illegible]

17h45	17h45	45'				17h45	45'						
F.A.C.	LES MILLS RPM		18h00	LES MILLS GRIT	30'	F.A.C.		18h00	LES MILLS BODYPUMP	30'	18h00	LES MILLS BODYPUMP	30'
18h30 Strength Development		45'	18h30 LesMills CEREMONY		45'	18h30 STEP DANSE	45'	18h30 LES MILLS Shapes		45'	18h30 LES MILLS RPM		30'
											19h00 Méditation / Stretching		30'
19h15	19h15 (30')	45'	19h15	19h15	45'	19h15	45'	19h15	19h15 (30')	45'			
LES MILLS PILATES	LES MILLS sprint		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS sprint				

