



ESPACE FITNESS



cours avec un.e coach



pas de cours

LUNDI



10H00 - 10H45
C.A.F



11H00 - 11H45
**LES MILLS
BODYBALANCE**



12H30 - 13H00
CARDIO SCULPT



15H00 - 15H45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



17H30 - 18H00
C.A.F



18H15 - 19H00
STEP



19H15 - 20H00
**LES MILLS
BODYPUMP**

MARDI



10H00 - 10H45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



11H00 - 11H45
BODYSULPT



15h00 - 15h45
**LES MILLS
BODYBALANCE**



17H30 - 18H00
CIRC. TRAINING



18H15 - 19h00
**LES MILLS
DANCE et BODYJAM**



19H15 - 20H00
**LES MILLS
BODYCOMBAT**

MERCREDI



10h00 - 10h45
**LES MILLS
BODYPUMP**



11H00 - 11H45
**LES MILLS
DANCE**



15h00 - 15h45
YOGA



18h15 - 19h00
CIRC. TRAINING



19h15 - 19h45
C.A.F

JEUDI



10h00 - 10h45
YOGA



11H00 - 11H45
CARDIO C.A.F



12H30 - 13H00
CIRC. TRAINING



15h00 - 15h45
E GYM



17h30 - 18h00
C.A.F



18h15 - 19h00
**LES MILLS
BODYPUMP**



19h15 - 20h00
**LES MILLS
BODYATTACK**

VENDREDI



10h00 - 10h45
**LES MILLS
BODYBALANCE**



11H00 - 11H45
CARDIO SCULPT



17h30 - 18h00
CARDIO SCULPT



18h15 - 19h00
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



19h30 - 20h15
YOGA

SAMEDI



10H00 - 10H45
C.A.F



11H00 - 11H45
**STRETCH - MOBILITÉ
RELAXATION**



12h00 - 12h45
YOGA

DIMANCHE



10h15 - 11h00
**LES MILLS
BODYPUMP**



11h15 - 12h00
**LES MILLS
BODYBALANCE**



ESPACE ZEN



cours avec un.e coach



pas de cours

LUNDI



10h00 - 10h45
PILATES



11h00 - 11h30
STRETCH MOBILITE



18h15 - 19h00
LES MILLS BODYBALANCE



19h15 - 20h00
PILATES

MARDI



10h00 - 10h45
PILATES



18h15 - 19h00
PILATES



19h15 - 20h00
LES MILLS BODYBALANCE

MERCREDI



10h00 - 10h45
LES MILLS BODYBALANCE



11h00 - 11h45
PILATES



18h15 - 19h00
YOGA



19h15 - 19h45
MEDITATION

JEUDI



10h00 - 10h45
PILATES



11h00 - 11h45
STRETCH - MOBILITE RELAXATION



18h15 - 19h00
LES MILLS BODYBALANCE



19h15 - 19h45
STRETCH MOBILITE

VENDREDI



10h00 - 10h45
STRETCH - MOBILITE RELAXATION



11h00 - 11h45
PILATES

