

ESPACE FITNESS

ESPACE ZEN

LUNDI

- 10h00 - 10h45 **C.A.F**
- 11h00 - 11h45 **ZUMBA**
- 12h00 - 12h45 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 15h00 - 15h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 17h15 - 18h15 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 18h15 - 19h00 **CIRC. TRAINING**
- 19h15 - 20h00 **LES MILLS BODYPUMP**

JEUDI

- 10h00 - 10h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 11h00 - 11h45 **YOGA**
- 12h15 - 12h45 **CIRC. TRAINING**
- 15h00 - 15h45 **EGYM**
- 15h00 - 15h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 17h30 - 18h00 **C.A.F**
- 18h15 - 19h00 **STEP avancé**
- 19h15 - 20h00 **LES MILLS BODYATTACK**

MARDI

- 10h00 - 10h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 11h00 - 11h45 **BODYSULPT**
- 12h00 - 12h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 15h00 - 15h45 **CIRC. TRAINING**
- 17h30 - 18h00 **C.A.F**
- 18h15 - 19h00 **LES MILLS DANCE et LES MILLS BODYJAM**
- 19h15 - 20h00 **LES MILLS BODYCOMBAT**

VENDREDI

- 10h00 - 10h45 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 11h00 - 11h45 **CARDIO SCULPT**
- 15h00 - 15h45 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 17h30 - 18h00 **CARDIO SCULPT**
- 18h15 - 19h00 **SPORT SANTÉ** (renfo - mobilité)
- 19h30 - 20h15 **YOGA**

MERCREDI

- 10h00 - 10h45 **LES MILLS BODYPUMP**
- 15h00 - 15h45 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 17h15 - 18h00 **TRAINING HYBRID**
- 18h15 - 19h00 **LES MILLS BODYPUMP**
- 19h15 - 19h45 **STEP débutant**

SAMEDI

- 10h00 - 10h45 **C.A.F**
- 11h00 - 11h45 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**
- 12h30 - 13h15 **YOGA**
- 14h00 - 14h30 **CIRC. TRAINING**

DIMANCHE

- 10h15 - 11h00 **LES MILLS BODYPUMP**
- 11h15 - 12h00 **LES MILLS BODYBALANCE**

LUNDI

- 10h00 - 10h45 **PILATES**
- 11h00 - 11h45 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**
- 12h00 - 12h45 **PILATES**
- 17h15 - 18h00 **PILATES**
- 18h45 - 19h45 **MARCHE EXT.**

JEUDI

- 10h00 - 10h45 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**
- 11h00 - 11h45 **PILATES**
- 17h15 - 18h00 **PILATES**
- 18h15 - 19h00 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 19h15 - 19h45 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**

MARDI

- 10h00 - 10h45 **PILATES**
- 12h00 - 12h45 **PILATES**
- 17h30 - 18h00 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**
- 18h15 - 19h00 **PILATES**
- 19h15 - 20h00 **LES MILLS BODYBALANCE**

VENDREDI

- 10h00 - 10h45 **STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION**
- 11h00 - 11h45 **PILATES**
- 18h15 - 19h00 **LES MILLS BODYBALANCE**

MERCREDI

- 11h00 - 11h45 **LES MILLS BODYBALANCE**
- 12h00 - 12h45 **PILATES**
- 18h00 - 18h45 **YOGA**
- 19h00 - 19h45 **YOGA**

DÉCOUVERTE PLATEAU CARDIO MUSCULATION



Pour commencer à utiliser les appareils de la salle en toute confiance, optez pour un créneau de découverte de 45min encadré par un coach !

les Jeudis à 11h et 18h15

Sur le plateau cardio-musculation.

Limité à 4 personnes par séance : pensez à réserver !

cours avec un.e coach

pas de cours