

# PLANNING COURS COLLECTIFS 2020

  
Meudon  
0145346631

8h - 22h	9h - 21h	8h - 22h	9h - 21h	9h - 21h	10h - 17h	10h - 14h
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE

10h00 – 10h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Arnaud	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Nayra	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Antony	10h00 – 10h45 C.A.F Avec Anthony	10h30 – 11h15 BODY BARRE Avec Isabelle	10h30 – 11h30 BODY SCULPT Avec Isabelle
10h45 – 11h45 YOGA Avec Vanina	10h45 – 11h15 STRETCHING Avec Arnaud	10h45 – 11h15 STRETCHING Avec Nayra	10h45 – 11h30 PILATES Avec Antony	10h45 – 11h30 PILATES Avec Anthony	 11h15 – 12h15	11h30 – 12h30 CARDIO INTENSE Avec Isabelle

12h30 – 13h15 BIKE Avec Vanina	12h30 – 13h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30 – 13h15 BIKE Avec Nayra	12h30 – 13h30 BOXE Avec Antony	12h30 – 13h15 CROSS TRAINING Avec Antony	12h15 – 13h15 BIKE Avec Isabelle	12h30 – 13h15 BIKE Avec Isabelle
13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Vanina	13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Arnaud	13h15 – 13h30 STRETCHING Avec Nayra		13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Anthony	12h15 – 13h15 STEP Avec Oscar	

18h00 – 18h30 BIKE Avec Nayra	18h00 – 18h30 C.A.F Avec Florence	18h00 – 18h30 HIIT TRAINING Avec Arnaud	18h00 – 18h30 ABDOS-FESSIERS Avec Arnaud	18h00 – 19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
18h30 – 19h15  STRONG	18h30 – 19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h30 – 19h30 Functional Training Avec Arnaud	18h30 – 19h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h00 – 19h45  ZUMBA
19h15 – 20h00  ZUMBA	19h30 – 20h15 BIKE Avec Florence	19h30 – 20h30 PILATES Avec Arnaud	19h15 – 20h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h45 – 20h15 ABDOS-FESSIERS Avec Alexia
20h00 – 20h45 PILATES Avec Nayra	20h15 – 21h00 YOGA Avec Florence		20h00 – 20h45 PILATES Avec Arnaud	

- ❖ Etirement musculaire
- ❖ Cardio
- ❖ Renforcement Musculaire
- ❖ Dance Fitness Chorégraphie
- ❖ Tonification des muscles profonds
- ❖ Force endurance
- ❖ LES MILLS (nouveau!)

