

VIRY-CHATILLON

	LUNDI 8H30	MARDI 8H30	MERCREDI 8H30	JEUDI 8H30	VENDREDI 8H30	SAMEDI 9H	DIMANCHE 9H
MATIN	9H30-10H30 LesMILLS BODYBALANCE	9H30-10H15 CAF	9H30-10H15 REVEIL MUSCULAIRE	9H30-10H15 CAF	9H30-10H15 ABDOS FESSIERS	9H30-10H15 PILATES	10H-10H45 RENFO
	10H35-11H20 LesMILLS RPM	10H15-11H LesMILLS BODYPUMP	10H15-11H RENFO	10H15-11H LesMILLS RPM	10H15-11H RENFO	10H15-11H LesMILLS BODYPUMP	10H45-11H30 HIIT
	11H20-12H05 STRETCHING	11H-12H RELAXATION	11H-11H30 MAGIC BALL	11H-11H45 BODY SCULPT	11H-12H LesMILLS BODYBALANCE	11H-11H45 LesMILLS RPM	11H30-12H15 BOOT CAMP
					11H45-12H30 CAF		14H
MIDI	12H30-13H15 ABDOS FESSIERS	12H30-13H15 LesMILLS RPM	12H30-13H15 HIIT	12H15-13H15 	12H30-13H15 CIRCUIT TRAINING	12H30-13H15 LesMILLS BODYCOMBAT	
SOIR	18H-18H30 FESSIERS	18H-18H45 LesMILLS BODYBALANCE	18H-18H30 RENFO	18H30-19H ABDOS FESSIERS	18H-18H45 CAF	15H-16H 	
	18H30-19H15 LesMILLS BODYCOMBAT	18H45-19H30 LesMILLS BODYPUMP	18H30-19H15 STEP	19H-19H45 LesMILLS BODYPUMP	18H45-19H30 LesMILLS sprint	16H-16H30 ABDOS FESSIERS	
	19H15-20H15 LesMILLS BODYPUMP	19H30-20H30 LesMILLS RPM	19H15-20H LesMILLS RPM	19H45-20H30 	19H30-20H30 CARDIO FIT	16H30-17H STRETCHING	
	20H15-21H LesMILLS RPM	19H30-20H30 	20H-21H PILATES	20H30-21H00 STRETCHING	20H45-21H45 		18H
	22H	22H	22H	22H	22H		

**LES COURS DANS VOTRE BOX CROSS TRAINING !
SESSION DE 1 HEURE**

LUNDI : 18H/19H/20H
MARDI : 18H/19H/20H
MERCREDI : 18H/19H/20H
JEUDI : 18H/19H/20H
VENDREDI : 18H/19H/20H

Le planning peut être modifié sans préavis.
Réservation des vélos RPM par téléphone.