

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30 10H15  LESMILLS BODYPUMP	09H30 10H15 CAF	09H30 10H15  LESMILLS BODYPUMP	09H30 10H15 PILATES	09H30 10H15 CAF	10H30 11H15 BIKING	10H30 11H15  LESMILLS CXWORX
10H20 11H05 MAGIC ZEN	10H20 11H05  STRONG -ZUMBA	10H20 11H05 ABDO FESSIERS STRETCH	10H20 11H05  LESMILLS CXWORX	10H20 11H05 STRETCHING	11H20 12H05 PILATES	11H20 12H05 STRETCHING
12H30 13H30 BIKING	12H30 13H30 YOGA	12H30 13H00  LESMILLS BODYPUMP 13H00 13H30  LESMILLS CXWORX	12H30 13H30 CAF	12H30 13H30  LESMILLS BODYATTACK	 LESMILLS BODYPUMP  LESMILLS CXWORX  LESMILLS BODYATTACK	<p>BODYPUMP™ est un entraînement à la barre pour tous ceux qui cherchent à être mince, tonique et en forme rapidement.</p> <p>Le CXWORX est un cours de fitness Les Mills, très largement inspiré des entraînements de Personal Training qui va renforcer et tonifier le centre de votre corps.</p> <p>BODYATTACK™ est un cours de fitness de haute énergie avec des mouvements qui s'adressent à tous les débutants à tous les toxicomanes.</p>
17H45 18H30 CAF	17H45 18H30  LESMILLS BODYPUMP	17H45 18H30  LESMILLS CXWORX	17H45 18H30 BIKING	17H45 18H30  STRONG -ZUMBA	Magic Zen	<p>Le Magic Balance est un cours qui alterne Yoga, Tai-Chi et Pilates. Le tout en musique.</p>
18H35 19H20 BIKING	18H35 19H20  LESMILLS BODYATTACK	18H35 19H20 BOOT CAMP	18H35 19H20  LESMILLS CXWORX	18H35 19H20  ZUMBA FITNESS	 STRONG -ZUMBA	<p>Le cours STRONG par Zumba® est un entraînement à intervalles rythmé par la musique. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la ZUMBA.</p>
19H25 20H10 PILATES	19H25 20H10  LESMILLS CXWORX	19H25 20H10 BIKING	19H25 20H10 STRETCHING			

magic
FORM

HORAIRE :
Du Lundi au Vendredi : 9h00 - 21h00
Samedi : 10h00 - 18h00
Dimanche : 10h00 - 14h00

planning à partir du 1er Avril 2019 - susceptible de modification sans préavis