

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
renforcement & stretch 9h30 - 10h30	abdos & stretch 9h30 - 10h15	LES MILLS RPM 10h15 - 11h00	flexibilité & mobilité 9h30 - 10h15	LES MILLS BODYBALANCE 9h30 - 10h30 TRX 10h30 - 11h15	LES MILLS BODYPUMP 10h00 - 11h00 LES MILLS BODYCOMBAT 11h00 - 11h45	cuisses, abdos, fessiers 10h00 - 11h00 LES MILLS BODYATTACK 11h00 - 12h00
LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	functional training 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	cuisses, abdos, fessiers 12h30 - 13h15	BOXING 12h30 - 13h15		
abdos +	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	cuisses, abdos, fessiers	LES MILLS BODYBALANCE 14h00 - 15h00 LES MILLS RPM 15h30 - 16h15	HIIT
LES MILLS RPM 17h30 - 18h15			flexibilité & mobilité 17h30 - 18h15			
TRX 17h30 - 18h15	LES MILLS BODYBALANCE 18h00 - 18h45	cuisses, abdos, fessiers 18h00 - 18h45	functional training 18h15 - 19h00	BOXING 17h30 - 18h15		
abdos +	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15	TRX FUSION 19h00 - 19h45	LES MILLS BODYATTACK 19h00 - 19h45	LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h15		
BOXING 19h00 - 19h45	LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 - 20h00		LES MILLS RPM 19h00 - 19h45			
LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h45	functional training 20h00 - 20h45	BOXING 20h00 - 20h45	TRX 19h45 - 20h30	LES MILLS RPM 19h30 - 20h15		

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi :	7h30 à 22h00
Mardi :	7h30 à 22h00
Mercredi :	10h00 à 22h00
Jeudi :	7h30 à 22h00
Vendredi :	7h30 à 22h00
Samedi :	9h00 à 18h00
Dimanche :	9h00 à 16h00