

PLANNING COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 10h30 renforcement & stretch	9h30 - 10h15 abdos & stretch		9h30 - 10h15 LES MILLS RPM	9h30 - 10h30 LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15 TRX	10h00 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP 11h00 - 11h45 LES MILLS BODYCOMBAT	10H00 - 10H45 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS 11h00 - 11h45 LES MILLS RPM
12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 functional training	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	12h30 - 13h15 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h15 functional BOXING	13h00 - 13h45 TRX 14h00 - 15h00 LES MILLS BODYBALANCE 15h30 - 16h15 LES MILLS RPM	
17h30 - 18h15 TRX 17h30 - 18h15 LES MILLS RPM 18h30 - 19h00 abdos + 19h00 - 19h45 functional training 20h00 - 20h45 LES MILLS BODYBALANCE	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h15 LES MILLS RPM 19h00 - 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	18h00 - 18h45 CAF CUISSES ABDOS FESSIERS 18h45 - 19h30 ZUMBA 19h30 - 20h15 functional BOXING	18h00 - 18h30 abdos + 18h30 - 19h15 functional training 19h00 - 19h45 LES MILLS RPM	17h00 - 17h45 functional BOXING 18h00 - 18h45 LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h15 LES MILLS RPM	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	



RÉSERVATION SUR HEITZFIT 4 DES COURS COLLECTIFS :

LES MILLS RPM

functional training

functional BOXING

TRX