

PLANNING COURS COLLECTIFS 2026

À PARTIR DU 20/07/26

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 10h30 renforcement & stretch	9h30 - 10h15 LES MILLS PILATES	9h30 - 10h15 LES MILLS RPM	9h30 - 10h15 CAF / CUISSSES ABDOS FESSIERS	9h30 - 10h30 LES MILLS BODYBALANCE	10h00 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	9H45 - 10H30 CAF / CUISSSES ABDOS FESSIERS
		11h00 - 11h45 Stretching			11h00 - 11h45 LES MILLS BODYCOMBAT	11h00 - 11h45 LES MILLS RPM
12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	12h30 - 13h15 FUNCTIONAL training	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM	12h30 - 13h15 CAF / CUISSSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h15 FUNCTIONAL training	14h00 - 15h00 LES MILLS BODYBALANCE	
					15h30 - 16h15 LES MILLS RPM	
17h30 - 18h15 LES MILLS RPM	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYBALANCE	17h30 - 18h15 CAF / CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h00 - 18h30 abdos+	17h30 - 18h15 CAF / CUISSSES ABDOS FESSIERS	 HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI : 7H30 À 22H00 MARDI : 7H30 À 22H00 MERCREDI : 7H30 À 22H00 JEUDI : 7H30 À 22H00 VENDREDI : 7H30 À 22H00 SAMEDI : 9H00 À 18H00 DIMANCHE : 9H00 À 16H00	
18h30 - 19h00 LES MILLS PILATES	19h00 - 20h00 FUNCTIONAL training	18h30 - 19h15 LES MILLS BODYPUMP	18H30 - 19H15 LES MILLS BODYBALANCE	18h30 - 19h15 LES MILLS RPM		
19h00 - 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT		19h30 - 20h15 LES MILLS PILATES	19h30 - 20h15 LES MILLS RPM			

