



PLANNING DES COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP

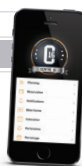
TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

11 | 2018

| MATINÉES - MIDI | APRÈS-MIDI - SOIRÉES | | SMALL GROUP* |
|---|--|---|---|
| Studio Wellness | Studio Fitness | Studio Wellness | Cross Box |
| LUNDI | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Culture physique 10h00 - 10h45 ● 100% Abdos 10h45 - 11h00 ● Stretch 11h00 - 11h30 ● Yoga 12h15 - 13h15 ● Méditation 13h15 - 13h45 | <ul style="list-style-type: none"> ● Body sculpt 17h30 - 18h15 ● Interval training 18h15 - 19h00 ● Jumping Rope 19h00 - 19h30 ● Step 1 19h30 - 20h15 ● Abdos taille buste 20h15 - 21h00 | <ul style="list-style-type: none"> ★ BODYPUMP 18h00 - 18h45 ● Stretch et mobilité 18h45 - 19h30 ● Salsa débutants 19h30 - 20h30 ● Salsa 20h30 - 21h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 12h30 - 13h30 ● WOD 17h30 - 18h30 ● WOD 18h30 - 19h30 ● Boxe anglaise 19h30 - 20h30 ● WOD 20h30 - 21h30 |
| MARDI | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Pilates 10h00 - 10h45 ● Stretch et stabilité 10h45 - 11h30 ★ BODYBALANCE 12h30 - 13h15 ● CAF 13h15 - 13h45 | <ul style="list-style-type: none"> ● CAF 17h30 - 18h00 ● Body sculpt 18h00 - 18h45 ★ barre 18h45 - 19h30 ● Step 3 19h30 - 20h15 ● LIA 3 20h15 - 21h00 | <ul style="list-style-type: none"> ● Pilates 18h00 - 18h45 ● Spécial dos 18h45 - 19h30 ● Power abdos 19h30 - 20h15 ● Power jambes 20h15 - 21h00 | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 17h30 - 18h30 ● WOD 18h30 - 19h30 ● WOD 19h30 - 20h30 ● Boxe anglaise 20h30 - 21h30 |
| MERCREDI | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Culture physique 10h00 - 10h45 ● Swiss ball 10h45 - 11h30 ● Body sculpt 12h30 - 13h15 ● Stretch 13h15 - 13h45 | <ul style="list-style-type: none"> ● Circuit training 17h45 - 18h30 ● Step 2 18h30 - 19h15 ● Abdos taille buste 19h15 - 20h00 ★ BODYCOMBAT 20h00 - 20h45 ● Body sculpt 20h45 - 21h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● CAF 18h00 - 18h30 ★ BODYPUMP 18h30 - 19h15 ● Pilates 19h15 - 20h15 ★ BODYBALANCE 20h15 - 21h15 | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 12h30 - 13h30 ● Ateliers Kids* 14h30 - 15h30 ● WOD 17h30 - 18h30 ● Boxe anglaise 18h30 - 19h30 ● WOD 19h30 - 20h30 ● WOD 20h30 - 21h30 |
| JEUDI | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Culture physique 10h00 - 10h45 ● Spécial dos 10h45 - 11h30 ● Abdos taille buste 12h15 - 13h00 ● Stretch 13h00 - 13h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● Body sculpt 18h00 - 18h45 ● Abdos taille buste 18h45 - 19h30 ● LIA 2 19h30 - 20h15 ● Step 2 20h15 - 21h00 | <ul style="list-style-type: none"> ● Pilates initiation 18h00 - 18h45 ● Yoga initiation 18h45 - 19h30 ★ barre 19h30 - 20h15 ● All dances initiations 20h15 - 21h15 | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 17h30 - 18h30 ● WOD 18h30 - 19h30 ● WOD 19h30 - 20h30 ● Boxe anglaise 20h30 - 21h30 |
| VENDREDI | | | |
| Tous les vendredis, faites découvrir le club à un ami. Pour lui c'est gratuit !* | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Culture physique 10h00 - 10h45 ★ BODYBALANCE 10h45 - 11h30 ● CAF 12h15 - 13h00 ● Stretch 13h00 - 13h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● Body sculpt 17h30 - 18h15 ● 100% Gainage 18h15 - 18h30 ● Interval training 18h30 - 19h15 ★ BODYCOMBAT 19h15 - 20h00 ● Stretch et mobilité 20h00 - 20h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● Fly Yoga 18h00 - 19h00 ● Pilates initiation 19h00 - 19h45 | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 12h30 - 13h30 ● WOD 17h30 - 18h30 ● WOD 18h30 - 19h30 ● WOD 19h30 - 20h30 ● WOD 20h30 - 21h30 |
| SAMEDI | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Yoga 10h00 - 11h00 ● Culture physique 11h00 - 12h00 ★ BODYPUMP 12h00 - 13h00 | <ul style="list-style-type: none"> ● Step 3 13h00 - 14h00 ● LIA 3 14h00 - 15h00 | | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 10h00 - 11h00 ● WOD 11h00 - 12h00 ● WOD 14h00 - 15h00 |
| DIMANCHE | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Culture physique 10h00 - 10h45 ● Stretch 10h45 - 11h30 ★ BODYCOMBAT 11h30 - 12h30 | <ul style="list-style-type: none"> ● Step 3 13h00 - 14h00 ● LIA 3 14h00 - 15h00 | | <ul style="list-style-type: none"> ● WOD 11h00 - 12h00 ● WOD 12h00 - 13h00 |



Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez toujours informés avec l'application gratuite Centre 16



* Voir conditions à l'accueil du club. Ne pas jeter sur la voie publique.

- Cardio Training
- Danse
- Renforcement Musculaire
- Cardio & renfo. intensif
- Etirements & postures
- Boxe & Self-défense

★ Nouveaux cours LesMills

LES MILLS BODYBALANCE
LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS barre