

# Fitness

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h30 <sup>(45)</sup>

**bodysculpt**

10h15 <sup>(45)</sup>

**blueball**

11h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

12h30 <sup>(45)</sup>

**pilates**

18h15 <sup>(45)</sup>

**pilates**

19h00 <sup>(45)</sup>

**blueball**

19h45 <sup>(30)</sup>

**LesMILLS barre**

20h15 <sup>(1h)</sup>

**yoga**

09h30 <sup>(45)</sup>

**pilates**

10h15 <sup>(45)</sup>

**corps&sens**

11h00 <sup>(30)</sup>

**LesMILLS barre**

12h30 <sup>(45)</sup>

**caf**

18h00 <sup>(45)</sup>

**caf**

18h45 <sup>(1h)</sup>

**LesMILLS BODYPUMP**

19h45 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS BODYCOMBAT**

09h30 <sup>(45)</sup>

**step**

10h15 <sup>(45)</sup>

**bodysculpt**

11h00 <sup>(45)</sup>

**pilates**

12h30 <sup>(45)</sup>

**blueball**

18h00 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS BODYPUMP**

18h45 <sup>(45)</sup>

**caf**

19h30 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS SH'BAM**

19h30 <sup>(1h)</sup>

**crosstraining**

10h15 <sup>(1h)</sup> 1 Sem/2

**LesMILLS BODYPUMP**

**crosstraining**

11h15 <sup>(45)</sup>

**caf**

12h00 <sup>(30)</sup>

**stretching**

10h15 <sup>(45)</sup>

**core training**

11h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

10h30 <sup>(45)</sup>

**bodysculpt**

11h15 <sup>(45)</sup>

**caf**

12h30 <sup>(30)</sup>

**LesMILLS BODYPUMP**

18h00 <sup>(45)</sup>

**TRX Suspension Training**

18h45 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS SH'BAM**

19h30 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS BODYATTACK**

10h30 <sup>(45)</sup>

**circ. training**

11h15 <sup>(45)</sup>

**caf**

12h30 <sup>(45)</sup>

**caf**

18h15 <sup>(30)</sup>

**abdos 30'**

18h45 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS BODYATTACK**

19h30 <sup>(45)</sup>

**LesMILLS BODYPUMP**

20h15 <sup>(30)</sup>

**stretching**



intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

