

Planning Spécial Rentrée

DU 5 SEPTEMBRE AU 31 OCTOBRE

Plus d'infos sur nos réseaux

 La salle bailleul

 La salle bailleul

LES MILLS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 BIKE	9h30 PILATES		10h00 FULL BODY	10h00 ^{NEW} LES MILLS GRIT RENFO
10h20 SPECIAL ABDOS	10h20 YOGA			12h30 FUNCTIONAL TRAINING
12h30 ^{NEW} LES MILLS GRIT RENFO	12h30 SPECIAL ABDOS	12h30 PILATES	12h30 BIKE	
17h45 FUNCTIONAL TRAINING	17h45 CIRCUIT TRAINING	17h45 PILATES	14h30 KIDS à partir du 14 septembre	
18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 LES MILLS BODYJAM	18h30 YOGA	17h45 CORE TRAINING	18h30 CIRCUIT COMBAT ^{NEW}
18h30 ^{NEW} CAF	18h30 BIKE	18h30 FUNCTIONAL TRAINING	18h30 ^{NEW} LES MILLS GRIT CARDIO	18h30 BIKE
19h20 SPECIAL ABDOS	19h20 LES MILLS BODYATTACK	19h20 BIKE	19h20 ^{NEW} LES MILLS GRIT RENFO	19h20 SPECIAL ABDOS

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

10h00 LES MILLS BODYPUMP	10h00 FUNCTIONAL TRAINING	10h00 BIKE
11h00 BIKE	11h00 ^{NEW} ZUMBA	11h00 STRETCHING

Dimanche

- Cours de danse - Cours de cardio - Cours enfants
- Cours de renforcement - Cours zen