

# Planning Rentrée 2K23 !

DU 2 JANVIER AU 12 FEVRIER 2023



**LASALLE**  
BAILLEUL FITNESS CLUB  
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

2023

Plus d'infos sur nos réseaux

La salle bailleul

La salle bailleul

**LES MILLS**

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		
9h30 BIKE 45'		9h30 PILATES 45'					10h00 FULL BODY 50'		10h00 LES MILLS <b>GRIT</b>   RENFO	
10h20 SPECIAL ABDOS 30'		10h20 YOGA 45'								
12h30 LES MILLS <b>GRIT</b>   RENFO		12h30 SPECIAL ABDOS 45'			12h30 PILATES 45'		12h30 BIKE 45'		12h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	
17h45 FUNCTIONAL TRAINING 30'		17h45 CIRCUIT TRAINING 30'			17h45 STEP DEBUTANT 45'	14h30 KIDS à partir du 11/01	17h45 TRX TRAINING 30'		17h45 BIKE 45'	
18h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	18h30 LES MILLS <b>BODYJAM</b>	18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	18h30 BIKE 45'	18h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18h30 BIKE 45'	18h30 LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO	18h30 BIKE 45'	18h30 TABATA TRAINING 50'	18h30 STRETCHING 45'
19h20 ZUMBA 50'	19h20 SPECIAL ABDOS 30'	19h20 YOGA 45'	19h20 50' CIRCUIT COMBAT	19h20 BIKE 45'	19h20 45' CARDIO TRAINING	19h20 45' FUNCTIONAL TRAINING	19h20 LES MILLS <b>GRIT</b>   RENFO	19h20 SPECIAL ABDOS* 30'		

Happy New Year!



## Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi  
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche  
de 9h00 à 13h00

## Samedi

9h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	10h30 PILATES 50'	10h00 BIKE 50'
10h30 BIKE 45'	11h20 YOGA 50'	11h00 SPECIAL ABDOS 30'

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

# Planning FREE ACCESS TRAINING

DU 2 JANVIER au 12 FEVRIER

2023



**LASALLE**  
BAILLEUL FITNESS CLUB  
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Plus d'infos sur nos réseaux

La salle bailleul

La salle bailleul

**LES MILLS**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS		10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS
11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS
12h-13h FREE-ACCESS		12h-13h FREE-ACCESS	12h-13h FREE-ACCESS			
13h-14h FREE-ACCESS		13h-14h FREE-ACCESS	13h-14h FREE-ACCESS			
		17h-18h FREE-ACCESS				
		18h-19h FREE-ACCESS	18h30-20h FREE-ACCESS			

Happy New Year!

## Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi de 8h00 à 21h00  
Samedi et Dimanche de 9h00 à 13h00

## Règlement du Free-Access

- Priorité aux inscriptions sur résamania
- Prévenir l'accueil avant de monter
- Respecter, nettoyer et ranger le matériel
- Partager l'espace

**Respect, Partage et Bienveillance !**