

Planning Cours Collectifs



LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

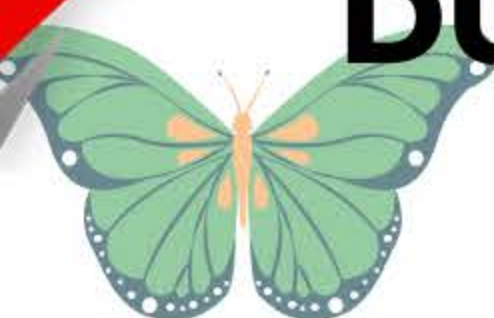
DU 27 FÉVRIER AU 14 AVRIL 2023

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 ^{NEW} GYM BALL 50'	10h00 FULL BODY 50'	10h00 LES MILLS GRIT RENFO
10h20 SPECIAL ABDOS 30'	10h20 YOGA 45'			
12h30 ^{NEW} LES MILLS BODYPUMP	12h30 SPECIAL ABDOS 45'	12h30 PILATES 45'	12h30 BIKE 45'	12h30 ^{NEW} CAF 30'
17h45 ^{NEW} HIIT TRAINING 45'	17h45 CIRCUIT TRAINING 30'	17h45 STEP DEBUTANT 45'	17h45 TRX TRAINING 30'	17h45 BIKE 45'
18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 LES MILLS BODYJAM	18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 BIKE 50'	18h30 TABATA TRAINING 50'
18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	18h30 BIKE 45'	18h30 BIKE 50'	18h30 STRETCHING 45'
19h20 SPECIAL ABDOS 30'	19h20 YOGA 45'	19h20 45' CARDIO TRAINING	19h20 45' FUNCTIONAL TRAINING	
19h20 ZUMBA 50'	19h20 50' CIRCUIT COMBAT		19h20 LES MILLS GRIT RENFO	19h20 SPECIAL ABDOS 30'

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

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

Dimanche

- Cours de danse - Cours de cardio - Cours enfants
- Cours de renforcement - Cours zen **LES MILLS**



PLANNING FREE ACCESS TRAINING

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

DU 27 FEVRIER AU 14 AVRIL

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	
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	16h-17h FREE-ACCESS	16h-18h FREE-ACCESS		
		18h-19h FREE-ACCESS				



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 !