

Planning Cours Collectifs

DU 02 MAI AU 09 JUILLET 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

9h30
BIKE
45'

10h20
SPECIAL ABDOS
30'

12h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

17h45
HIIT TRAINING
45'



9h30
PILATES
45'

10h20
YOGA
45'

12h30
SPECIAL ABDOS
45'

17h45
CIRCUIT TRAINING
30'

10h00
GYM BALL
50'

12h30
PILATES
45'

17h45
STEP DEBUTANT
45'

14h30
KIDS
50'

Jusqu'au 14 Juin

10h00
FULL BODY
50'

12h30
BIKE
45'

17h45
TRX TRAINING
30'

10h00

**LES MILLS
GRIT** | RENFO

12h30
CAF
30'

17h45
BIKE
45'

18h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

18h30 45'
FUNCTIONAL
TRAINING

18h30
BIKE
50'

18h30
**LES MILLS
BODYJAM**

18h30 45'
FUNCTIONAL
TRAINING

18h30
BIKE
45'

18h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

18h30
BIKE
50'

18h30
**LES MILLS
GRIT** | CARDIO

18h30
BIKE
50'

18h30
HIIT TRAINING
45'

18h30
STRETCHING
45'

19h20
SPECIAL ABDOS
30'

19h20
ZUMBA
50'

19h20
YOGA
45'

19h20 50'
CIRCUIT
COMBAT

19h20
BIKE
45'

19h20 45'
CARDIO
TRAINING

19h20 45'
TABATA
TRAINING

19h20
**LES MILLS
GRIT** | RENFO

19h20
SPECIAL ABDOS
30'

Samedi

Dimanche

9h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

10h30
BIKE
45'

10h30
PILATES
50'

11h20
YOGA
50'

10h00
BIKE
50'

11h00
SPECIAL ABDOS
30'



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

- Cours de danse - Cours de cardio - Cours enfants

- Cours de renforcement - Cours zen **LES MILLS**

PLANNING FREE ACCESS TRAINING

DU 02 MAI AU 09 JUILLET 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		9h-10h 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	
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 !