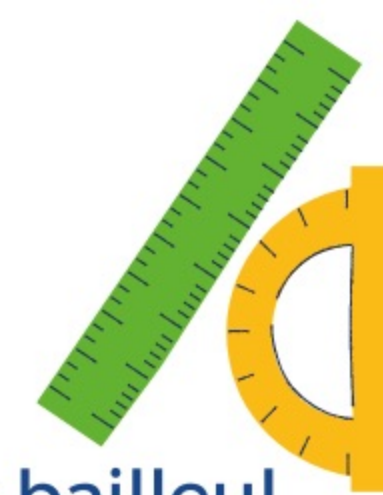


Planning Spécial Rentrée

DU 04 Septembre au 22 Octobre 2023



f La salle bailleul
i La salle bailleul

LES MILLS

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|--|--|--|
| 9h30 BIKE 45' | 9h30 45' PILATES DEBUTANT | 10h00 ^{NEW} GYM BALL 45' | 10h00 ^{NEW} FULL BODY 45' | 10h00 ^{NEW} LES MILLS GRIT CARDIO RENFO |
| 10h20 SPECIAL ABDOS 30' | 10h20 45' YOGA DEBUTANT | | | 10h50 ^{NEW} SPECIAL ABDOS 30' |
| 12h30 ^{NEW} LES MILLS GRIT RENFO | 12h30 BIKE 45' | 12h30 PILATES 45' | 12h30 BIKE 45' | 12h30 45' FUNCTIONAL TRAINING |
| 17h45 HIIT TRAINING 30' | 17h45 30' ^{NEW} CIRCUIT TRAINING | 17h45 40' ^{NEW} STEP DEBUTANT | 14h30 KIDS à partir du 13 septembre | 17h45 CAF 30' |
| 18h30 45' ^{NEW} STEP DEBUTANT | 18h30 ^{NEW} LES MILLS BODYJAM | 18h30 ^{NEW} LES MILLS BODYPUMP | 18h30 BIKE 45' | 17h45 BIKE 40' ^{NEW} |
| 18h30 BIKE 45' | 18h30 BIKE 45' | | 18h30 ^{NEW} LES MILLS GRIT CARDIO | 18h30 HIIT TRAINING 45' |
| 18h30 45' ^{NEW} FUNCTIONAL TRAINING | 18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING | | 18h30 BIKE 45' | 18h30 STRETCHING 45' ^{NEW} |
| 19h20 ^{NEW} LES MILLS BODYPUMP | 19h20 SPECIAL ABDOS 30' | 19h20 ^{NEW} LES MILLS GRIT CARDIO | 19h20 ^{NEW} LES MILLS GRIT RENFO | 19h20 SPECIAL ABDOS 30' |
| 19h20 YOGA 45' | 19h20 BIKE 45' | 19h20 ^{NEW} CIRCUIT COMBAT | 19h20 SPECIAL ABDOS 30' | |



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche de 9h00 à 13h00

| Samedi | Dimanche |
|---|--|
| 10h00 50' ^{NEW} PILATES 45' | 10h00 ^{NEW} BIKE 45' |
| 11h00 50' ^{NEW} YOGA 45' | 11h00 ^{NEW} SPECIAL ABDOS 30' |
| 9h30 45' ^{NEW} FUNCTIONAL TRAINING | |
| 10h20 BIKE 45' | |

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