

# Planning Vacances de Pâques 2024

DU 22 au 28 Avril 2024

**OUVRONS GRAND LES JEUX !**



La salle bailleul

La salle bailleul

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 BIKE 45'	9h30 PILATES 45'		10h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10h00 <b>LES MILLS</b>   <b>GRIT</b>   <b>CARDIO</b> <b>RENFO</b>
10h20 SPECIAL ABDOS 30'	10h20 45' YOGA 45'		10h50 <sup>NEW</sup> TRX TRAINING 30'	10h50 SPECIAL ABDOS 30'
12h30 <b>LES MILLS</b>   <b>GRIT</b>   <b>RENFO</b>	12h30 SPECIAL ABDOS 30'	12h30 PILATES 45'	12h30 BIKE 45'	
17h45 HIIT TRAINING 30'	17h45 30' CIRCUIT TRAINING		17h45 30' TRX TRAINING 30'	17h45 HIIT TRAINING 30'
18h30 45' STEP DEBUTANT	18h30 <sup>NEW</sup> SPECIAL ABDOS	18h30 45' FUNCTIONAL TRAINING	18h30 <sup>1H</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18h30 STRETCHING 45'
18h30 BIKE 45'	18h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		18h30 BIKE 80'	18h30 <b>LES MILLS</b>   <b>GRIT</b>   <b>RENFO</b>
19h20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19h20 STRETCHING 45'	19h20 BIKE 45'	19h20 <b>LES MILLS</b>   <b>GRIT</b>   <b>RENFO</b>	19h20 SPECIAL ABDOS 30'



## Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi  
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche  
de 9h00 à 13h00

## Samedi

10h00 50'	10h15 <sup>1H</sup> BIKE 60'
11h00 50'	
YOGA 45'	

## Dimanche

9h30 <b>LES MILLS</b>   <b>GRIT</b>   <b>CARDIO</b> <b>RENFO</b>
10h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
11h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>

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