

Planning Cours Collectifs 2024

DU 13 Mai au 06 Juillet 2024

OUVRONS GRAND LES JEUX !

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ



UEFA
EURO2024
GERMANY



LES MILLS

f La salle bailleul

o La salle bailleul



Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
9h30 BIKE			9h30 PILATES			10h00 GYM BALL			10h00 LES MILLS BODYPUMP			10h00 LES MILLS GRIT CARDIO RENFO		
10h20 SPECIAL ABDOS 30'			10h20 YOGA						11h00 TRX TRAINING 30'			10h50 SPECIAL ABDOS 30'		
12h30 LES MILLS GRIT RENFO			12h30 SPECIAL ABDOS 30'			12h30 PILATES					12h30 BIKE	12h30 CAF 30'		
17h45 HIIT TRAINING 30'			17h45 30' CIRCUIT TRAINING			17h45 CAF			17h45 TRX TRAINING			17h45 HIIT TRAINING		
18h30 STEP DEBUTANT	18h30 BIKE	18h30 FUNCTIONAL TRAINING	18h30 LES MILLS BODYJAM		18h30 FUNCTIONAL TRAINING	18h30 LES MILLS BODYPUMP		18h30 BIKE	18h30 LES MILLS GRIT CARDIO	18h30 BIKE	18h30 LES MILLS GRIT RENFO	18h30 LES MILLS GRIT RENFO	18h30 STRETCHING	
19h20 LES MILLS BODYPUMP	19h20 SPECIAL ABDOS 30'	19h20 YOGA	19h20 BIKE	19h20 CIRCUIT COMBAT	19h20 LES MILLS GRIT CARDIO RENFO	19h20 LES MILLS GRIT CARDIO RENFO			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

10h00 PILATES	10h15 BIKE 60'
11h00 YOGA	

Dimanche

10h00 BIKE
11h00 SPECIAL ABDOS 30'

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

*Les cours collectifs durent entre 45 et 50min