

Planning Spécial Été

DU 01 AU 14 JUILLET 2024



LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

SUMMER



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 GYM BALL 45'	10h00 LES MILLS BODYPUMP	10h00 LES MILLS GRIT RENFO
10h20 SPECIAL ABDOS 30'	10h20 YOGA 45'			
12h30 ^{NEW} CAF 30'	12h30 SPECIAL ABDOS 30'			
17h45 HIIT TRAINING 30'	17h45 ^{NEW} TRX TRAINING 30'	17h45 CAF 30'	17h45 CIRCUIT TRAINING 30'	17h45 HIIT TRAINING 30'
18h30 (45') STEP DEBUTANT	18h30 LES MILLS BODYJAM	18h30 (45') FUNCTIONAL TRAINING	18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 SPECIAL ABDOS 30'
19h20 SPECIAL ABDOS 30'	19h20 YOGA 45'	19h20 CIRCUIT COMBAT	19h20 ^{NEW} BIKE 50'	19h20 SPECIAL ABDOS 30'
18h30 BIKE 45'	19h20 BIKE 50'	19h20 BIKE 50'	18h30 LES MILLS GRIT CARDIO	
			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	Dimanche
--------	----------

10h00 PILATES 50'	10h00 BIKE 45'
11h00 YOGA 50'	10h50 SPECIAL ABDOS 30'

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