

Planning Spécial Rentrée

DU 02 Septembre au 19 Octobre 2024

Depuis plus de
20 ans

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ




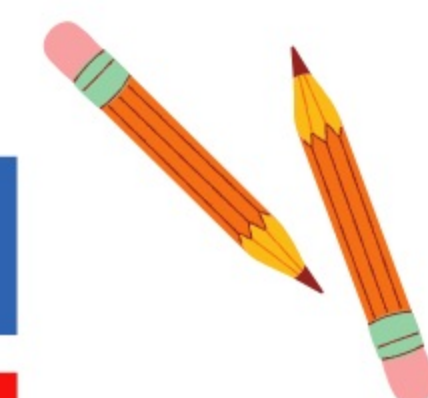
f La salle bailleul

o La salle bailleul

LES MILLS

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

9h30 BIKE 45'	9h30 PILATES 45'		10h00 GYMBALL 50'	10h00 LES MILLS BODYPUMP	10h00 LES MILLS GRIT CARDIO RENFO
10h20 ABDOS BURN 30'	10h20 YOGA 45'		12h30 CIRCUIT TRAINING 45'	14h30 (90') KIDS 6-12 ANS	10h50 ABDOS BURN 30'
12h30 CAF 40'	12h30 ABDOS BURN 40'		17h45 CAF 30'	17h45 (90') STEP DEBUTANT 45'	12h30 BOOTY CIRCUIT 30'
17h45 HIIT TRAINING 30'	17h45 CIRCUIT TRAINING 30'		18h30 LES MILLS BODYPUMP	17h45 TRX TRAINING 30'	17h45 CAF 30'
18h30 STEP DEBUTANT 45'	18h30 LES MILLS BODYJAM	18h30 FUNCTIONAL TRAINING 45'	18h30 BIKE 45'	18h30 LES MILLS GRIT CARDIO	17h45 GYMBALL 50'
18h30 BIKE 45'	18h30 TABATA- TRAINING 30'		19h20 BIKE 45'	18h30 BIKE 45'	18h30 HIIT TRAINING 45'
19h20 LES MILLS BODYPUMP	19h20 ABDOS BURN 30'	19h20 YOGA 45'	19h20 ABDOS BURN 30'	18h30 LES MILLS GRIT RENFO	18h30 STRETCHING 45'
	19h20 BIKE 45'	19h20 LES MILLS GRIT RENFO		19h20 ABDOS BURN 30'	



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi Dimanche

10h00 PILATES 45'	10h00 CIRCUIT COMBAT 45'	10h00 BIKE 45'
11h00 YOGA 45'	11h00 BIKE 60'	11h00 STRETCHING 45'

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