

Planning Spécial TOUSSAINT

Du 19 au 31 Octobre 2024

Depuis plus de
20 ans







LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Planning Spécial Weekend de la TOUSSAINT

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



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

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