

Planning Cours Collectifs

Du 04 Novembre au 22 Décembre 2024

Depuis plus de
20 ans

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ



f La salle bailleul
i La salle bailleul

LES MILLS

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

<p>9h30 BIKE 45'</p> <p>10h20 SPECIAL ABDOS 30'</p> <p>12h30 CAF 30'</p> <p>17h45 HIIT TRAINING 30'</p> <p>18h30 STEP DEBUTANT 50'</p> <p>19h20 SPECIAL ABDOS 30'</p>	<p>9h30 PILATES 45'</p> <p>10h20 YOGA 45'</p> <p>12h30 SPECIAL ABDOS 30'</p> <p>17h45 CIRCUIT TRAINING 30'</p> <p>18h30 BIKE 50'</p> <p>19h20 YOGA 45'</p>	<p>10h00 GYMBALL 50'</p> <p>12h30 CIRCUIT TRAINING 45'</p> <p>14h30 (90') KIDS 6-12 ANS</p> <p>17h45 CAF 30'</p> <p>18h30 FUNCTIONAL TRAINING 45'</p> <p>19h20 BIKE 45'</p>	<p>10h00 LES MILLS BODYPUMP</p> <p>12h30 BIKE 45'</p> <p>17h45 TRX TRAINING 30'</p> <p>18h30 BIKE 80'</p> <p>19h20 SPECIAL ABDOS 30'</p>	<p>10h00 LES MILLS GRIT CARDIO RENFO</p> <p>10h50 SPECIAL ABDOS 30'</p> <p>17h45 CAF 30'</p> <p>18h30 STRETCHING 45'</p> <p>18h30 BIKE 45'</p> <p>19h20 SPECIAL ABDOS 30'</p>
---	--	---	---	--

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi et Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi Dimanche

<p>10h00 PILATES 50'</p> <p>11h00 YOGA 50'</p>	<p>10h00 CIRCUIT COMBAT 60'</p>	<p>10h00 BIKE 45'</p> <p>11h00 STRETCHING 50'</p>
--	---	---

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