

Planning Cours Collectifs

Du 06 Janvier au 09 Février 2025

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

11h00
YOGA
50'

10h00
CIRCUIT COMBAT
60'

Dimanche

10h00
BIKE
45'

11h00
STRETCHING
50'

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

PLANNING 20 minutes chrono 2025

Jusqu'au 09 Février

2025

LASALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Plus d'infos sur nos réseaux

 La salle bailleul

 La salle bailleul

LES MILLS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



11h
20' chrono



18h00
20' chrono

18h30
20' chrono

18h00
20' chrono



19h20
20' chrono

10h30
20' chrono

11h30
20' chrono



Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi Samedi et Dimanche
de 8h00 à 21h00 de 9h00 à 13h00

Règlement du 20' Chrono

Priorité aux inscriptions sur

 Resamania 1/2