

# Planning Cours Collectifs

Du 24 Février au 06 Avril 2025



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
-------	-------	----------	-------	----------

9h30 BIKE 45'	9h30 PILATES 45'		10h00 GYMBALL 50'	10h00 FULL BODY 50'	10h00 LES MILLS GRIT   CARDIO RENFO
10h20 SPECIAL ABDOS 30'	10h20 YOGA 45'			<b>NEW</b>	10h50 SPECIAL ABDOS 30'
12h30 FULL BODY 45'	12h30 SPECIAL ABDOS 30'		12h30 CIRCUIT COMBAT 45'	16h00 (60') KIDS 6-12 ANS	
17h45 HIIT TRAINING 30'	17h45 CIRCUIT TRAINING 30'		17h45 CAF 30'	17h45 STEP DEBUTANT 45'	17h45 TRX TRAINING 30'
18h30 STEP 45'	18h30 BIKE 45'	18h30 FUNCTIONAL TRAINING 45'	18h30 LES MILLS BODYPUMP	18h30 BIKE 80'	18h30 LES MILLS GRIT   CARDIO
19h20 SPECIAL ABDOS 30'	19h20 YOGA 45'	19h20 BIKE 45'	19h20 SPECIAL ABDOS 30'		18h30 STRETCHING 45'
					18h30 FUNCTIONAL TRAINING 45'
					17h45 CAF 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 CIRCUIT COMBAT 60'	10h00 BIKE 45'
11h00 YOGA 50'		11h00 STRETCHING 50'

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





# PLANNING 20 minutes chrono 2025

Du 24 Février au 06 Avril 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**



NEW

12h30  
20' chrono

11h30  
20' chrono

18h00  
20' chrono

19h00  
20' chrono

18h00  
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





# PLANNING FREE ACCESS TRAINING

**LASALLE**  
BAILLEUL FITNESS CLUB  
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ



## PLANNING JUSQU'AU 05 JUILLET 2025

Plus d'infos sur nos réseaux

 La salle bailleul

 La salle bailleul

**LES MILLS**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS	10h-11h FREE-ACCESS		10h-11h FREE-ACCESS
	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	11h-12h FREE-ACCESS	
			12h-13h FREE-ACCESS			
13h-14h FREE-ACCESS	13h-14h FREE-ACCESS	13h-14h FREE-ACCESS	13h-14h FREE-ACCESS	13h-14h FREE-ACCESS		
16h-17h FREE-ACCESS	16h-17h FREE-ACCESS	16h-17h FREE-ACCESS	16h-17h FREE-ACCESS	16h-17h FREE-ACCESS		

### Horaires d'ouverture

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

### Règlement du Free-Access

- Priorité aux inscriptions sur résamania
- Prévenir l'accueil avant de monter
- Respecter, nettoyer et ranger le matériel
- Partager l'espace

**Respect, Partage et Bienveillance !**