

Planning Spécial TOUSSAINT

Du 20 au 31 Octobre 2024

Vacances de la TOUSSAINT

f La salle bailleul

La salle bailleul

LA SALLE

BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

LES MILLS

Lundi

45' 9h30
Bike

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Full Body

30' 17h45
Functional
Training

45' 18h30
Step

45' 18h30
Bike

45' 19h20
Zumba

30' 19h20
Spécial
Abdos

• Cours de danse

• Cours de renfo

45'

LES MILLS

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Mardi

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Yoga

30' 12h30
Special
Abdos

30' 17h45
Circuit
Training

45' 18h30
Functional
Training

45' 18h30
Danse

45' 19h20
Yoga

45' 19h20
Bike

• Cours de cardio

• Cours zen

Mercredi

45' 9h30
Gym Ball

45' 10h20
Pilâtes

45' 12h30
CAF

45' 17h45
Easy Step

30' 17h45
CAF

45' 18h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 18h30
Special
Abdos

45' 19h20
Bike

LA SALLE

BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Jeudi

45' 9h30
Circuit
Cardio Renfo

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Bike

30' 17h45
Full Body

45' 18h30
Circuit
Cardio

45' 18h30
Bike

45' 19h20
Circuit
Renfo

Samedi

50' 10h00
Pilâtes

50' 11h00
Yoga

Vendredi

50' 9h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Pilâtes

45' 17h45
Pilâtes

45' 17h45
CAF

45' 18h30
Stretching

45' 18h30
Functional
Training

Dimanche

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching



Week-end de la TOUSSAINT

01 et 02 NOVEMBRE 2025



Samedi

45' 10h00
Pilâtes

45' 11h00
Yoga

Dimanche

45' 10h00
BIKE

45' 11h00
STRETCHING



Horaires d'ouverture

Samedi

8H00 à 13H00

Dimanche

9H00 à 13H00



LA SALLE

BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

