

# Planning Cours Collectifs

**Du 13 au 26 avril 2026 SPECIAL PAQUES**

 La salle bailleul

 La salle bailleul

**LES MILLS**

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

45' 9h30  
Bike

30' 10h20  
Spécial  
Abdos

45' 12h30  
Full Body

30' 17h45  
Functional  
Training

45' 18h30  
Step

45' 19h20  
Zumba

45' 18h30  
Bike

30' 19h20  
Spécial  
Abdos



45' 9h30  
Pilâtes

45' 10h20  
Yoga

45' 12h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

30' 17h45  
Circuit  
Training

45' 18h30  
Functional  
Training

45' 19h20  
Yoga



45' 17h45  
Easy Step

30' 17h45  
CAF

50' 18h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

30' 18h30  
Spécial  
Abdos

45' 9h30  
Circuit  
Cardio Renfo

30' 10h20  
Spécial  
Abdos

45' 12h30  
Bike

30' 17h45  
Full Body

45' 18h30  
Circuit  
Cardio

45' 19h20  
Circuit  
Renfo

45' 18h30  
Bike

50' 9h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

30' 10h20  
Spécial  
Abdos

45' 12h30  
Pilâtes

45' 17h45  
Pilâtes

45' 18h30  
Stretching

60' 18h30  
Circuit  
Combat



• Cours de danse

• Cours de cardio

• Cours de renfo

• Cours zen

Réservez vos cours sur  
l'application :





**Samedi**

45' 9h00  
Pilâtes

50' 10h00  
Yoga

50' 11h00  
Pilâtes

50' 10h00  
Bike

**Dimanche**

45' 10h00  
Bike

45' 11h00  
Stretching

**Horaires d'ouverture**

Du Lundi au Vendredi  
de 8h00 à 21h00

Samedi  
de 8h00 à 17h00

Dimanche  
de 9h00 à 13h00