

Planning Cours Collectifs

Du 27 avril au 28 juin 2026

 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' 18h30
Danse

45' 19h20
Bike

45' 9h30
Gym Ball

45' 10h20
Pilâtes

45' 12h30
CAF

45' 17h45
Easy Step

50' 18h30
**LES MILLS
BODYPUMP**

45' 19h20
Bike



30' 17h45
CAF

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 :





Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi
de 8h00 à 17h00

Dimanche
de 9h00 à 13h00

Samedi

45' 9h00
Pilâtes

50' 10h00
Yoga

50' 11h00
Pilâtes



50' 10h00
Bike

Dimanche

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching

