

# Planning Cours Collectifs

**Du 27 juillet au 02 août 2026**

**LASALLE**  
BAILLEUL FITNESS CLUB

 La salle bailleul

 La salle bailleul

**LES MILLS**

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

9H - 13H  
Free Access

45' 12h30  
Full Body

30' 17h45  
Functional  
Training

45' 18h30  
Bike

30' 19h20  
Spécial  
Abdos



45' 9h30  
Pilâtes

45' 10h20  
Stretching

45' 12h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

30' 17h45  
Circuit  
Training

45' 18h30  
Functional  
Training

45' 19h20  
Bike

9H - 13H  
Free Access



9H - 13H  
Free Access

45' 17h45  
Easy Step

30' 17h45  
CAF

45' 18h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**



9H - 13H  
Free Access

45' 12h30  
Bike

30' 17h45  
Full Body

45' 18h30  
Circuit  
Cardio

45' 19h20  
Circuit  
Renfo



45' 18h30  
Bike

45' 9h30  
**LES MILLS  
BODYPUMP**

30' 10h20  
Spécial  
Abdos

45' 12h30  
Pilâtes

45' 17h45  
Pilâtes

45' 18h30  
Stretching

9H - 13H  
Free Access



• 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 13h00

Dimanche  
de 9h00 à 13h00

**Samedi**

45' 10h00  
Pilâtes

45' 11h00  
Stretching

9H - 13H  
Free Access

 **Fermeture à 13H**

**Dimanche**

Ouverture  
De  
9H à 13H

Cardio + Muscu

9H - 13H  
Free Access