

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H25	<b>GYM ACTIVE</b> 55 MIN.	<b>BODYZEN</b> 55 MIN.	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN.	<b>ABDOS CUISSES FESSIERS</b> 55 MIN.	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.
10H30-11H30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.
11H30-12H30	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT PLYO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.
12H30-13H25	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55 MIN.	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>FATBURNER</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.
13H30-14H30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT PLYO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT PLYO</b> 30 MIN.
14H30-15H30	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT PLYO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.
15H30-16H30	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT PLYO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.
16H30-17H30	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>GYM KINÉ</b> 55 MIN. (17H-18H)	<b>H.I.I.T.</b> 25 MIN. (17H-17H25)	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.
17H30-18H25	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55 MIN.	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 45 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.
18H30-19H25	<b>LADY SCULPT</b> 55 MIN.	<b>FATBURNER</b> 55 MIN.	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 55 MIN.	<b>PILATES MATWORK</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS GRIT FORCE</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.
19H35-20H30	<b>YOGA PILATES</b> 55 MIN.	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>URBAN DANCE</b> 55 MIN.	<b>STRONG BY ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>ZUMBA</b> 55 MIN.	<b>LES MILLS CXWORX</b> 30 MIN.	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 55 MIN.

 COURS RÉALISÉ EN TEMPS RÉEL AVEC UN COACH SPORTIF  
 COURS INTERACTIF PROJÉTÉ SUR ÉCRAN EN QUALITÉ HD

