

Planning de cours collectifs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	LES MILLS BODYPUMP	TOTAL BODY		CAF	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS ^{9h45} BODYPUMP
10h45	YOGA	PILATES		SANTE-DOS		LES MILLS RPM
10h50	LES MILLS RPM					
12h40	CAF	LES MILLS BODYATTACK	^{12h15}	LES MILLS RPM LES MILLS BODYPUMP	Circuit Training	
17h45	TOTAL BODY ^{30'}	YOGA PILATES	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYBALANCE		
18h00					LES MILLS BODYPUMP	
18h15	CAF ^{30'}					
18h30			STEP	LES MILLS BODYATTACK ^{30'}		
18h45	COMBAT ^{30'}	LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		
19h00				ABDOS FLASH ^{15'}	CROSS TRAINING	
19h15	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS RPM		LES MILLS RPM	 ZUMBA®		
19h30		LES MILLS BODYATTACK	CROSS TRAINING			

10h45 à 11h30
Zumbakids
de 5 à 7 ans

11h30 à 12h15
Zumbakids
de 8 à 12 ans



fitnessforme85.com

02.51.56.14.85