

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00	 FAC		 PILATES	 CIRCUIT TRAINING	 PLANET MOBILITÉ	 PLANET SCULPT
11h00						
12h30	 LES MILLS BODYPUMP	 PLANET MOBILITÉ	 CIRCUIT TRAINING		 LES MILLS SH'BAM	
15h00	 CIRCUIT TRAINING					
16h30						
17h30	 LES MILLS SH'BAM	 PILATES	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS BODYBALANCE	 PLANET MIX 17h30-18h	
18h30	 PLANET FORM	 LES MILLS BODYPUMP  STEP	 LES MILLS SH'BAM	 FAC	 LES MILLS BODYCOMBAT 18h-19h	
19h30	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS BODYCOMBAT	 STEP	 lia	 PILATES 19h15-20h15	

 FAC	Cours de renforcement musculaire basé exclusivement sur les fessiers, abdominaux et cuisses
 STEP	Cours chorégraphié en musique essentiellement basé sur un objectif cardio-vasculaire. Il peut aussi faire un très bon renforcement musculaire du membre inférieur.
 PLANET FORM	Cours par excellence pour un retour facile à la pratique du sport. Permet un entretien général du corps.
 PILATES	Renforcement des muscles profonds, amélioration de la position, équilibrage musculaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.
 CIRCUIT TRAINING	Circuit renforcement musculaire utilisant le plateau cardio-musculation. Son l'objectif est l'amélioration de la condition physique.
 PLANET SCULPT	Cours de renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps.
 PLANET MOBILITÉ	Cours permettant un entretien général du corps

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h00		 LES MILLS RPM				
11h00						 LES MILLS RPM
12h30				 LES MILLS RPM		
17h30						
18h30	 LES MILLS RPM		 LES MILLS RPM			
19h30				 LES MILLS RPM		