

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	PLANET FORM	PILATE		FAC	CIRCUIT TRAINING	PLANET SCULPT
11h00			BABY			
12h30	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS SH'BAM	
15h00	CIRCUIT TRAINING		LES MILLS BODYPUMP		FAC	
16h00 16h45			BABY		BABY	
17h30	LES MILLS SH'BAM	PLANET FORM	FAC	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	
18h30	FAC	LES MILLS BODYPUMP URBAN®	LES MILLS SH'BAM	PLANET FORM KILLER	LES MILLS BODYATTACK STEP	
19h30	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	STEP	liO	PILATE	

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 être un très bon renforcement musculaire du membre inférieur.

PLANET FORM Cours par excellence pour un retour facile à la pratique du sport. Permet un entraînement général de corps.

PILATE Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibre musculaire pour un entraînement, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

KILLER Cours de 30 minutes à très haute intensité.

CIRCUIT TRAINING Circuit renforcement musculaire utilisant le plateau cardio-musculation. Son objectif est l'amélioration de la condition physique.

PLANET SCULPT Cours de renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps.

URBAN® Uniquement aux heures d'été

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