

PLANNING ANNÉE 2023



LUNDI

9H30 - 10h30

LES MILLS
BODYPUMP

10H30 - 11H30

LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 - 13H30

LES MILLS
RPM **PILATES**

17H30 - 18H30

LES MILLS
BODYPUMP
Ⓢ **GRIT** | **CARDIO**

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
RPM

19H30 - 20H30

LES MILLS
BODYATTACK

MARDI

9H30 - 10h15

STEP 45' **L'ATELIER**
Salle de sport

10H30 - 11H30

LES MILLS
RPM **PILATES**

12H30 - 13H15

LES MILLS
CORE 45' **HBX BOXING**

15H00
PILATES

17H30 - 18H15

LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
RPM **TRX**
Suspension Training

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYPUMP **PILATES**
Ⓢ **GRIT** | **STRENGTH**

19H30 - 20H30

LES MILLS
BODYCOMBAT

MERCREDI

9H30 - 10h00

LES MILLS
CORE 45'

10H30 - 11H30

LES MILLS
BODYPUMP

12H30 - 13H15

LES MILLS
BODYBALANCE

17H30 - 18H30

LES MILLS
CORE 45' **HBX BOXING**

CROSS-TRAINING

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYATTACK

TRX
Suspension Training

19H30 - 20H15

LES MILLS **LES MILLS**
RPM **BODYBALANCE**
PILATES

JEUDI

9H30 - 10h30

PILATES

10H30 - 11H30

TRX
Suspension Training **LES MILLS**
RPM

12H30 - 13H30

LES MILLS
BODYPUMP
Ⓢ **GRIT** | **CARDIO**
ATHLETIC

17H30 - 18H30

LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
RPM

18H30 - 19H30

LES MILLS
BODYCOMBAT
Ⓢ **GRIT** | **STRENGTH**

19H30 - 20H30

LES MILLS
BODYJAM
TRX
Suspension Training

VENDREDI

9H30 - 10h30

LES MILLS
BODYBALANCE

10H30 - 11H00

TOTAL BODY
CONDITIONNING
L'ATELIER
Salle de sport

12H30 - 13H30

LES MILLS
RPM **TRX**
Suspension Training

17H30 - 18H30

LES MILLS
BODYPUMP

18H30 - 19H30

LES MILLS
RPM **PILATES**

HBX BOXING
19H30 - 20H30

GYM TRAD
CROSS-TRAINING

SAMEDI

9H15 - 09H45

PILATES

10H00 - 10H30

LES MILLS
BODYPUMP 30' **LES MILLS**
CORE 30'

TRX
Suspension Training

10H30 - 11H15

Ⓢ **GRIT** | **STRENGTH**

11H00 - 12H00

LES MILLS
BODYCOMBAT

11H15 - 11H45

HBX BOXING

DIMANCHE

10H00 - 11H00

LES MILLS
BODYPUMP

11H00 - 12H00

LES MILLS
RPM