

Fitness

Lundi

10h00 ⁽⁴⁵⁾

blueball

11h00 ⁽⁴⁵⁾

stretching

12h30 ⁽⁴⁵⁾

ZUMBA

13h15 ⁽³⁰⁾

abdos 30'

18h00 ⁽⁴⁵⁾

circ. training

19h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

20h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYBALANCE

Mardi

10h00 ^(1h)

fit & form'

11h00 ⁽³⁰⁾

caf

11h30 ⁽⁴⁵⁾

pilates

18h00 ⁽³⁰⁾

caf

18h45 ^(1h)

LES MILLS BODYCOMBAT

20h00 ^(1h)

LES MILLS BODYPUMP

Mercredi

10h00 ⁽⁴⁵⁾

blueball

11h00 ⁽⁴⁵⁾

stretching

12h30 45 m

KUDURO FIT

14h30 ⁽⁴⁵⁾

ZUMBA

18h00 ⁽³⁰⁾

circ. training

18h45 ⁽⁴⁵⁾

indian mov'

19h45 ⁽⁴⁵⁾

stretching

Jeudi

10h00 ⁽⁴⁵⁾

caf

10h45 ⁽⁴⁵⁾

fit & form'

11h30 ⁽⁴⁵⁾

stretching

18h00 ⁽³⁰⁾

caf

18h45 ^(1h)

LES MILLS BODYPUMP

20h00 ^(1h)

LES MILLS BODYCOMBAT

Vendredi

10h00 ^(1h)

circ. training

11h00 ⁽⁴⁵⁾

hia

11h45 ⁽³⁰⁾

caf

12h15 ⁽³⁰⁾

stretching

18h00 ⁽⁴⁵⁾

TRX Suspension Training

18h45 ⁽⁴⁵⁾

hia

19h30 ⁽⁴⁵⁾

circ. training

20h15 ⁽³⁰⁾

stretching

Samedi

10h00 ⁽⁴⁵⁾

lia

10h45 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

11h30 ⁽⁴⁵⁾

stretching

12h00 ⁽⁴⁵⁾

indian mov'

Dimanche

10h00 ⁽⁴⁵⁾

fit & form'

10h45 ⁽⁴⁵⁾

caf

11h30 ⁽⁴⁵⁾

circ. training



intensités
COOL **TONIC** **BOOST** **XTREM**

LES MILLS activités Premium
 sur réservation
 au ☎ 01 30 46 11 05