

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2023

Les cours cinéma sont en libre accès, **7J/7, DE 6H À 23H**, en dehors des cours en Live.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
MATIN	10H C.A.F. 45'	10H Pilates 45'	10H weAbdo 30'	10H LES MILLS BODYPUMP 45'	10H LES MILLS RPM 45'	9H30 C.A.F. 45'	
	10H45 weStretch 30'		10H30 weStretch 45'		10H45 LES MILLS BODYBALANCE 45'	10H15 weStretch 75'	
MIDI	12H30 SMALL GROUP TRAINING 45'	12H30 LES MILLS RPM 45'	12H30 LES MILLS BODYPUMP 45'	12H30 LES MILLS BODYBALANCE 45'	12H30 LES MILLS THE TRIP 45'	12H30 C.A.F. 45'	
						12H30 SMALL GROUP TRAINING 45'	
SOIR	17H00 weCoach 45'		17H00 weCoach 45'		17H00 weCoach 45'		
	17H45 LES MILLS BODYBALANCE 45'	17H45 C.A.F. 45'	17H45 LES MILLS BODYPUMP 45'	17H45 weSculpt 45'	17H45 LES MILLS THE TRIP 45'	17H45 SMALL GROUP TRAINING 45'	
	18H30 LES MILLS BODYPUMP 45'	18H00 LES MILLS RPM 45'	18H30 Step 45'	18H00 LES MILLS THE TRIP 45'	18H30 LES MILLS BODYATTACK 45'	18H45 LES MILLS BODYBALANCE 45'	
	18H00 LES MILLS RPM 45'	18H30 LES MILLS RPM 45'	18H00 LES MILLS THE TRIP 45'	18H30 LES MILLS BODYATTACK 45'	18H45 LES MILLS RPM 45'	18H30 C.A.F. 45'	
	19H15 LES MILLS BODYCOMBAT 45'	19H15 LES MILLS RPM 45'	19H15 LES MILLS BODYBALANCE 45'	19H15 LES MILLS RPM 45'	19H15 weDance 45'	19H15 LES MILLS RPM 45'	19H15 Step 45'
	19H15 LES MILLS BODYATTACK 45'						19H15 LES MILLS BODYATTACK 45'
20H Pilates 45'	20H SMALL GROUP TRAINING 45'	20H LES MILLS CORE 30'	20H Pilates 45'				

- LES MILLS BODYBALANCE** ▶
 - LES MILLS BODYCOMBAT** ▶
 - LES MILLS BODYATTACK** ▶
 - LES MILLS BODYPUMP** ▶
 - LES MILLS CORE** ▶
 - LES MILLS SH'BAM** ▶
 - LES MILLS RPM** ▶
 - LES MILLS sprint** ▶
 - LES MILLS THE TRIP** ▶
- IMMERSIVE FITNESS



Les cours avec la mention « », ont lieu dans l'espace WeBike. Le planning est amené à évoluer tous les 3 à 4 mois. Le club se réserve le droit de le modifier à tout moment.