CLUB FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15 - 08H45			8H15 - 8H45	FORCE CONDITIONING YOGA tous niveaux		
LesMills BODYATTACK			LesMills GRIT | CARDIO			
09H00 - 09H55		09H15 - 10H00	09H15 - 10H00			
LesMills BODYBALANCE		GYM DOUCE	Danse en ligne			
10H15 - 11H00	10H15 - 11H00	10H15 - 11H00	10H00 - 10H45	10H00 - 10H45	10H15 - 11H00	10H15 - 10H45
GYM DOUCE	BODY SCULPT	FUNCTIONAL TRAINING	Cuisses Abdos Fessiers	STRETCHING	LesMills BODYATTACK	LesMills SH'BAM
11H10 - 11H40	11H00 - 11H45	11H15 - 11H45	10H45 - 11H00	11H15 - 11H45	11H00 - 11H30	11H00 - 11H55
LesMills SH'BAM	BODY SCULPT	LesMills BODYATTACK	STRETCHING	LesMills SH'BAM	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE
11H45 - 12H15		11H50 - 12H20	11H30 - 12H25	11H50 - 12H10	11H45 - 12H40	12H15 - 12H45
LesMills BODYATTACK	RDV SUR LE PLATEAU!	LesMills GRIT | CARDIO	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills GRIT | CARDIO
12H30 - 13H15	12H30 - 13H15	12H30 - 13H30	12H30 - 13H15	12H30 - 13H30		
WOD	CIRCUIT CARDIO TRAINING	CROSS TRAINING	BODY SCULPT	WOD		
13H30 - 14H00	13H30 - 14H00	13H30 - 14H00	13H30 - 14H00	13H45 - 14H15		
LesMills BODYBALANCE	LesMills GRIT | CARDIO	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE		
14H15 - 14H45	14H15 - 14H45	14H00 - 15H00	14H00 - 15H00	14H30 - 15H15	14H15 - 14H45	14H15 - 14H45
LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	FORCE	YOGA	LesMills SH'BAM	LesMills SH'BAM	LesMills BODYATTACK
15H30 - 16H15	15H30 - 16H15	15H00 - 16H00	15H00 - 15H55	15H30 - 16H15	15H00 - 15H30	15H00 - 15H30
FORCE POWERLIFTING	WOD	CONDITIONING	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE
16H45 - 17H15	17H30 - 18H15	16H30 - 17H00	16H00 - 16H30	16H45 - 17H15	15H45 - 16H40	15H45 - 16H30
LesMills BODYBALANCE	FUNCTIONAL TRAINING	LesMills BODYATTACK	LesMills SH'BAM	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills SH'BAM
17H30 - 18H15	18H15 - 19H15	17H15-18H00	16H45 - 17H15	17H30 - 18H15	16H45 - 17H45	16H45 - 17H40
WOD	WOD	LesMills SH'BAM	LesMills BODYATTACK	BODY SCULPT	LesMills GRIT | CARDIO	LesMills BODYPUMP
18H15 - 19H15	19H00 - 19H45	18H15 - 18H45	17H30 - 18H15	18H15 - 19H00		
HALTERO WEIGHTLIFTING	CONDITIONING	LesMills BODYBALANCE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA		
19H15 - 19H45	20H00 - 20H55	19H00 - 19H45	18H15 - 19H00	19H00 - 19H45		
FORCE POWERLIFTING	LesMills BODYBALANCE	LesMills SH'BAM	WOD	Cuisses Abdos Fessiers		
			19H00-20H00	19H45 - 20H30		
			BODY SHAPE	YOGA		

Cours vidéos LESMILLS

Cours Vaheed

Cours Leyan

Besoin d'un conseil?

Nous sommes là pour vous aider sur le plateau cardio musculation:

Lundi > 11h-12h30
16h45-15h30
Mardi > 11h45-12h30
16h15-17h30
Mercredi > 11h-12h30
Jeudi > 11h-12h30
15h-17h30
Vendredi > 10h45-12h30

Leyan & Vaheed