










































	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	9H30-9H45 	9H30-10H 		9H30-10H30 LES MILLS BODYPUMP	9H30-10H15 		
10H	9H45-10H30 	10H-10H30 			10H15-10H45 	10H-11H LES MILLS BODYPUMP	10H-11H 
11H						11H-11H45 	11H15-12H 
12H	12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK	12H15-12H30  12H30-13H15 	12H30-13H15 		12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H-12H30 	
17H	17H30-18H 	17H30-18H 		17H30-18H 			
18H	18H-19H LES MILLS BODYPUMP	18H-18H30 	18H-19H LES MILLS BODYPUMP	18H-18H45 	18H15-19H 		
19H	19H-20H 	19H-19H45 	18H30-19H30 	18H30-19H15 	19H-19H15 	19H-20H LES MILLS BODYATTACK	19H15-20H LES MILLS DANCE
20H	20H-21H 	19H30-20H30 	19H30-20H15 	19H15-20H LES MILLS DANCE			

PHYSIC FORM
VILLENEUVE

		 FESSIERS	 MFIT BOXING	 BIKING	 MASTER DOS	 BUSTE BRAS	MOMO	JULIETTE
	 MASTER ABDO	 ABDO	 INTERVAL TRAINING	 HIIT	 BODY ZEN		LALLIE MAY	

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

CALORIE



	BODY SCULPT : cours de renforcement musculaire sculptant l'ensemble du corps	360
	ABDO : renforcement ciblé de la sangle abdominale	180
	FESSIERS : renforcement ciblé des fessiers	290
	MASTER ABDO : exercices variés et efficaces pour renforcer vos abdominaux et votre dos	310
	SILHOUETTE FLASH : travail ciblé sur la taille et les fessiers pour affiner la silhouette	350
	MFIT BOXING : cours cardio, dépensez-vous tout en apprenant à vous défendre	690
	M : cours complet alliant renforcement musculaire et cardio, transformez-vous !	650
	HIIT : interval training haute intensité, séance courte et intense idéale pour brûler les graisses	390
	BIKING : cours cardio, un maximum de calories brûlées, un minimum d'impact sur les articulations	500
	MASTER DOS : concept unique conçu pour combattre le mal du siècle, dites adieu au mal de dos	220
	BODY ZEN : cours alliant Yoga, Pilates, stretching et relaxation	190
	Concept international : cours de renforcement musculaire pour une silhouette dessinée et athlétique	540
	Concept international : cours cardio énergisant, repoussant vos limites	730
	Concept international : cours de danse ludique et incroyablement addictif ! Très accessible	500