

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H

9H30-10H30
LES MILLS
BODYPUMP

9H30-10H15



10H

10H15-10H45



10H-11H

LES MILLS
BODYPUMP

11H

11H-11H45



12H

12H30-13H15
LES MILLS
BODYATTACK

12H30-13H15



12H30-13H15

12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

12H-12H30



17H

17H30-18H



17H45-18H30



18H

18H-19H

LES MILLS
BODYPUMP

18H30-19H30



18H-19H

LES MILLS
BODYPUMP

18H-18H45



18H15-19H15



19H

19H-20H



19H-19H45



19H30-20H30



19H30-20H15



19H-19H45



19H-20H

LES MILLS
BODYATTACK

19H15-19H45



20H

20H-20H45

LES MILLS
BODYATTACKLES MILLS
DANCE

FESSIERS



MFIIT BOXING



BIKING



MASTER DOS



BUSTE BRAS

MOMO

JULIETTE

LES MILLS
BODYPUMP

MASTER ABDO



ABDO

INTERVAL
TRAINING

HIIT



BODY ZEN

M















MARIE

PHYSIC FORM
VILLENEUVE26 août au 1^{er}
septembre

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