

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<sup>er</sup>  
septembre

# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

CALORIE



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