



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30-10H15
**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

9H30-10H
MASTER ABDO

Swann

9H30-10H30
MASTER DOS

Marie

9H30-10H30
**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

9H30-10H15
HIIT

Swann

10H-11H
**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

10H15-11H



Swann

10H-10H45

FESSIERS

Swann

10H30-11H30



Marie

10H30-11H15



Swann

10H15-10H45

BODY ZEN

Swann

11H-12H

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

Juliette

11H-11H45



Swann

MIDI

12H30-13H15

HIIT

Swann

12H30-13H15



Swann

12H30-13H15

MASTER ABDO

Marie

12H30-13H15



Swann

12H30-13H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

Swann

12H-12H45

BODY ZEN

Juliette

SOIR

17H30-18H

FESSIERS

Juliette

17H30-18H30



Marie

17H45-18H30

STEP

TRAINING

Juliette

17H30-18H15

MASTER ABDO

Karl

17H30-18H30

BODY BARRE

Karl

18H-19H



Marie

18H-19H

**LES MILLS
BODYPUMP**

Juliette

18H30-19H30

**MASTER
DOS**

Momo

18H30-19H15



Juliette

18H30-19H30



Marie

18H15-19H15

BODY BARRE

Karl

18H-19H

MASTERFIT

Momo

18H30-19H30



Karl

19H-19H45

HIIT

Marie

19H-19H45



Juliette

19H30-20H15

MASTER DANCE

Momo

19H30-20H15

HIIT

Marie

19H30-20H15



Juliette

19H-20H

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

Juliette

19H-19H45



Momo

20H-21H

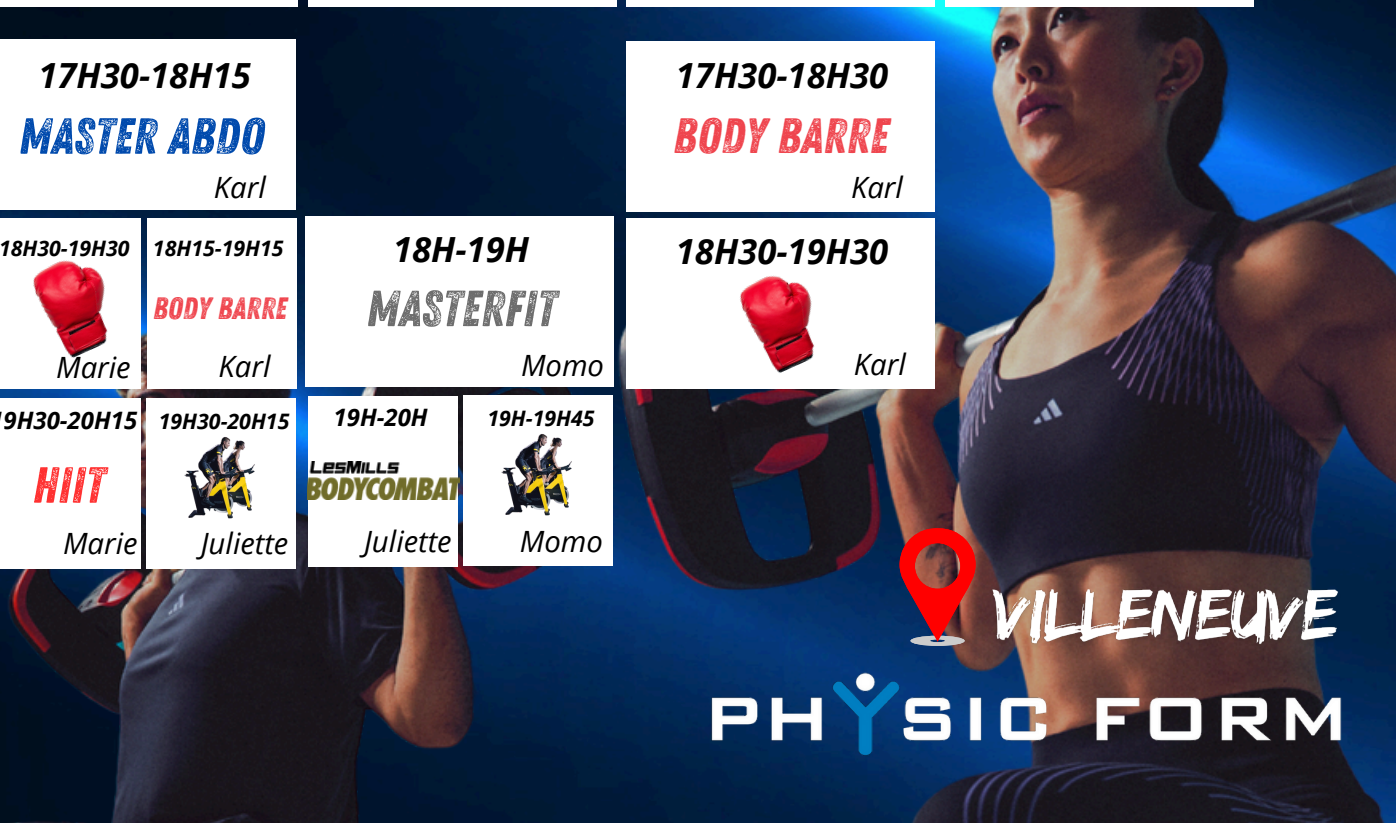
M

Momo



VILLENEUVE

PHYSIC FORM



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9H30-9H45
ABDOMINAUX
Marie

9H45-10H30
FESSIERS
Marie

MIDI

12H15-12H30
ABDOMINAUX
Marie

12H30-13H
HIIT
Marie

SOIR






DUQUESNE

PHYSIC FORM

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



DÉPENSE MOYENNE
(KCAL)

MASTER ABDO	RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE	320
MASTER DOS	CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS	280
MASTER FIT	TRAVAIL DE RENFORCEMENT COMPLET ET INTENSE EN SUSPENSION	380
MASTER DANCE	COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUÉ ET ADDICTIF !	500
FESSIERS	RENFORCEMENT CIBLÉ POUR SCULPTER ET GALBER LES FESSIERS	290
STEP TRAINING	ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ POUR BRULER LES GRAISSES ET TONIFIER	600
HIIT	ENTRAINEMENT À INTERVALLES - HAUTE INTENSITÉ	390
BODY ZEN	COURS APAISANT POUR GAGNER EN SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ	200
	COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT	550
LES MILLS BODYCOMBAT	CONCEPT MONDIAL : COURS CHORÉGRAPHIÉ CARDIO INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX	570
LES MILLS BODYPUMP	CONCEPT MONDIAL : DÉVELOPPER L'ENDURANCE MUSCULAIRE ET SCULPTER LE CORPS	400
	BIKING : BRULER UN MAXIMUM DE CALORIES SANS IMPACT SUR LES ARTICULATIONS	500
	MFIT BOXING : COURS DE BOXE ACCESSIBLE À TOUS POUR SE DÉFOULER ET SE DÉPENSER	480

PHYSIC FORM

