	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30-10H15 LesMills BODYPUMP Swann	9H30-10H MASTER ABDO Swann		9H30-10H30 LesMills BODYPUMP Swann		10H-11H LesMills BODYPUMP Swann
	10H15-11H  Swann	10H-10H45 SILHOUETTE FLASH Swann		10H30-11H15  Swann	10H-10H45 BODY ZEN Juliette	11H-11H45  Swann / 11H-12H LesMills BODYCOMBAT Momo
MIDI	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15  Swann	12H30-13H15 MASTER ABDO Momo	12H30-13H15 HIIT Swann	12H30-13H15 LesMills BODYPUMP Swann	12H-12H45 BODY ZEN Juliette
SOIR	17H30-18H15 SILHOUETTE FLASH Swann	18H-18H30 MASTER ABDO Momo	17H30-18H15 MASTER ABDO Swann	18H-18H30 MASTER ABDO Momo		
	18H15-19H  Swann	18H30-19H30 MASTER DOS Momo	18H15-19H15 LesMills BODYPUMP Swann	18H30-19H30  Momo	18H30-19H15 MASTER TRANING Juliette	
	19H-20H  Momo	19H30-20H15  Juliette	19H15-20H  Swann / 19H15-20H LesMills BODYCOMBAT Juliette	19H30-20H15  Momo	19H15-20H MASTER DANCE Juliette	
	20H-21H m Momo					



VILLENEUVE PHYSIC FORM

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

		DÉPENSE MOYENNE (KCAL)
LesMILLS BODYCOMBAT	UN ENTRAÎNEMENT INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX, TRÈS ÉNERGIQUE, SANS CONTACT	700
LesMILLS BODYPUMP	LE COURS RÉFÉRENCE POUR SCULPTER L'ENSEMBLE DU CORPS.	570
MASTER ABDO	RENFORCEMENT CIBLÉ DE LA SANGLE ABDOMINALE	320
MASTER DOS	CONCEPT UNIQUE POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LES MAUX DE DOS	280
MASTER DANCE	COURS DANSÉ TRÈS LUDIQUE ET ADDICTIF !	500
SILHOUETTE FLASH	RENFORCEMENT CIBLÉ POUR AFFINER LA TAILLE ET GALBER LES FESSIERS	290
MASTER 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
M	COURS COMPLET INTENSE POUR SE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT	550
	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