








Plymouth

Fréquentation à volonté

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:30-09:45 Abdos	09:15-09:45 Taille-Abdos				09:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP
09:45-10:30 LES MILLS BODYPUMP	09:45-10:30 Interval Training				10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK
	12:15-12:30 Abdos		12:15-12:45 Abdos-Fessiers		
12:30-13:15 LES MILLS BODYATTACK	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP		12:45-13:15 Interval Training		
17:30-18:00 Taille					
18:00-18:30 Fessiers	18:15-19:00 Silhouette flash		18:15-19:00 Silhouette flash	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	Momo
18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15-20:15 LES MILLS BODYATTACK	19:00-20:00 LES MILLS SH'BAM	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	Juliette
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP	20:00-21:00 LES MILLS SH'BAM		20:15-21:15 <i>M</i>		Angélique
			21:15-21:45 BODYRELAX		Alexandre
					Lucie



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30-10:15 TAF	09:30-09:45 Abdos	09:30-09:45 Abdos	09:30-10:15 Interval training		
10:00-10:15 Abdos	10:15-10:45 BODYRELAX	09:45-10:30 LES MILLS BODYPUMP	09:45-10:30 Buste-Bras	10:15-10:45 BODYRELAX	10:00-11:00 CTAF	10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP
10:15-11:00 					11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00-11:15 Abdos
	12:15-12:30 Abdos		12:15-12:30 Abdos			11:15-12:00 
12:30-13:15 TAF	12:30-13:15  STEP	12:30-13:15 Interval training	12:30-13:15 	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP		
17:30-18:00 Abdos-Fessiers	17:30-18:15 CAF	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30-18:30 TAF		
18:00-18:45 	18:15-19:00 	17:45-18:30 M'FITBOXING	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	17:45-18:30 M'FITBOXING	18:00-18:45 M'FITBOXING	18:30-19:15 M'FITBOXING
19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	18:30-19:15 	19:00-19:45 	18:30-19:30 LES MILLS SH'BAM		Momo
19:15-20:00 M'FITBOXING		18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT		19:45-20:30 		Juliette
20:00-21:00 <i>M</i>						Angélique
21:00-21:45 BODYRELAX		19:45-20:45 LES MILLS SH'BAM				Alexandre
						Lucie / Bastien



Duquesne

Fréquentation à volonté

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:00
MASTER ABDOS

10:00-10:45
Pilates

09:30-10:15
Master
FIT

09:30-10:15
MASTER
FESSIERS

09:30-10:15
Master
Minceur

Momo

Angélique

Alexandre

Juliette

12:15-13:00
Master
Abdos

12:15-13:00
Master
Minceur

12:15-13:00
Master
Force

12:15-13:00
Master
Abdos

12:15-13:00
Master
FIT

17:15-18:15
MASTER
RENFO

17:15-18:00
Spécial
taille

18:15-19:00
MASTER
TRAINING

17:00-18:00
Master
FIT

18:15-19:00
Pilates

18:00-19:00
MASTER
RENFO

Nouveau ! Pilates :

développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibre musculaire et assouplissement articulaire

Master Abdos : exercices variés et efficaces pour renforcer vos abdominaux et votre dos.

Master Minceur : affinez vos membres inférieurs et obtenez la silhouette dont vous rêvez.

Master Force : Mettez votre métabolisme à rude épreuve afin de réduire votre masse grasseuse et augmenter votre masse maigre.

Master FIT : cours conçus sur différents ateliers sous forme d'interval training, repoussez vos limites et transformez-vous !