

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:30

*Pilates*

09:30-10:15

**Master  
FIT**

09:30-10:15

**Master  
Minceur**

Momo

Alexandre

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**

17:00-18:00

**Master  
FIT**

18:15-19:00

*Pilates*

*Pilates :*

*développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage 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 !*

# Villeneuve

**Lundi**

**Mardi**







**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

09:30-10:00 Spécial Abdos	09:30-10:15 TAF	09:30-09:45 Abdos	09:30-09:45 Abdos	09:30-09:45 Abdos	10:00-11:00 CTAF	10:00-11:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
10:00-10:45 	10:15-10:45 BODY RELAX	09:45-10:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	09:45-10:30 Buste-Bras	09:45-10:15 Int. Training	11:00-12:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	11:00-11:15 Abdos
10:50-11:30 <i>Pilates</i>				10:15-10:45 BODY RELAX		11:15-12:00 
	12:15-12:30 ABDOS	12:30-13:00 <b>HIIT</b>	12:15-12:30 ABDOS			
12:30-13:15 TAF	12:30-13:15  12:30-13:15 STEP	13:00-13:15 ABDOS	12:30-13:15 	12:30-13:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
17:30-18:00 Abdo-Fessiers	17:30-18:15 <i>Pilates</i>	17:30-18:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		17:30-18:30 TAF		
18:00-18:45 	18:15-19:00 	17:45-18:30 <b>MFITBOXING</b>	18:00-19:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17:45-18:30 <b>MFITBOXING</b>	18:00-18:45 <b>MFITBOXING</b>	18:30-19:15 <b>MFITBOXING</b>
19:00-20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19:00-20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18:30-19:15 	19:00-19:45 	18:30-19:30 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>		
19:15-20:00 <b>MFITBOXING</b>		18:30-19:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		19:45-20:30 		
20:00-21:00 <i>M</i>		19:45-20:45 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>				
21:00-21:45 BODY RELAX						



- Momo
- Alexandre
- Juliette
- Angélique
- Lucie/Bastien

**Fréquentation à volonté**

# Plymouth

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

09:30-09:45 Abdos	09:30-09:45 Abdos	09:30-10:00 Taille abdos	09:30-09:45 Abdos	09:30-09:45 Abdos	09:30-10:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
09:45-10:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	09:45-10:15 Int. training	10:00-10:30 Fessiers	09:45-10:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	09:45-10:30 Buste bras	10:30-11:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>
			12:15-12:45 Taille abdos		
12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	12:45-13:15 <b>HIIT</b>	12:30-13:15 TAF	
17:30-18:00 Taille-Abdos		17:30-18:30 CAF			
18:00-18:30 Fessiers	18:15-19:00 Silhouette Flash	18:15-19:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18:15-19:00 Silhouette Flash	18:00-19:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	
18:30-19:30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	19:15-20:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19:00-20:00 LES MILLS <b>SH'BAM</b>	19:00-20:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	
19:30-20:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	20:15-21:15 LES MILLS <b>SH'BAM</b>		20:15-21:15 <b>M</b>		
			21:15-22:00 BODY RELAX		

- Momo
- Juliette
- Angélique
- Lucie



Fréquentation à volonté