

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:00
SPECIAL ABDOS

10:00-10:45

Pilates

09:30-10:15
**Master
FIT**

09:30-10:15
**Master
Minceur**

Cours spécifiques
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
SPECIAL
ABDOS

18:15-19:00

Pilates

17:00-18:00
**Master
FIT**

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 graisseuse 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 LES MILLS BODYPUMP
10:00-10:45 	10:15-10:45 BODY RELAX	09:45-10:30 LES MILLS BODYPUMP	09:45-10:30 Buste-Bras	09:45-10:15 Int. Training	11:00-12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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 HIIT	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 LES MILLS BODYPUMP		
17:30-18:00 Abdo-Fessiers	17:30-18:15 <i>Pilates</i>	17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30-18:00 Taille-Abdos		Cours spécifiques Momo
18:00-18:45 	18:15-19:00 	17:45-18:30 MFITBOXING	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:00-18:30 HIIT		
19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	18:30-19:15 	19:00-19:45 	17:45-18:30 MFITBOXING	18:00-18:45 MFITBOXING	18:30-19:15 MFITBOXING
19:15-20:00 MFITBOXING		18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT		18:30-19:30 LES MILLS SH'BAM		Momo
20:00-21:00 M		19:45-20:45 LES MILLS SH'BAM		19:45-20:30 		Alexandre
21:00-21:45 BODY RELAX						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 BODYPUMP
09:45-10:45 LES MILLS BODYPUMP	09:45-10:15 Int. training	10:00-10:30 Fessiers	09:45-10:30 LES MILLS BODYPUMP	09:45-10:30 Buste bras	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK
			12:15-12:45 Taille abdos		
12:30-13:15 LES MILLS BODYATTACK	12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP	12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45-13:15 HIIT	12:30-13:15 TAF	
17:30-18:00 Taille-Abdos		17:30-18:15 CAF			
18:00-18:30 Fessiers	18:15-19:00 Silhouette Flash	18:15-19:15 LES MILLS BODYPUMP	18:15-19:00 Silhouette Flash	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	
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	
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP	20:15-21:15 LES MILLS SH'BAM		20:15-21:15 M		
			21:15-22:00 BODY RELAX		

- Momo
- Juliette
- Angélique
- Lucie



Cours spécifiques
Momo

Fréquentation à volonté