

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:00
Spécial Abdos

10:00-10:45
Pilates

12:15-13:00
Spécial
Abdos

17:15-18:15
Spécial
Renfo

18:15-19:00
Pilates

11 au 17 février 2019

Momo

Alexandre

Lucie



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

Pilates :

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

Cours
spécifiques
by Momo

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 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 | | 17:30-18:30 TAF | | |
| 18:00-18:45  | 18:15-19:00  | 18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT | 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP | 18:30-19:15  | | 18:30-19:15 MFITBOXING |
| 19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT | | | 19:00-19:45  | | | |

Cours spécifiques
by Momo

11 au 17 février 2019



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

09:30-10:30
**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**

10:30-11:30
**LES MILLS
BODYATTACK**

12:30-13:15
**LES MILLS
BODYATTACK**

12:30-13:15
**LES MILLS
BODYPUMP**

12:15-12:45
Taille abdos

12:45-13:15
HIIT

17:30-18:00
Taille-Abdos

17:30-18:15
CAF

18:00-18:30
Fessiers

18:30-19:00
Taille - Abdos

18:15-19:15
**LES MILLS
BODYPUMP**

18:00-19:00
TAF

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
BODYCOMBAT**

19:30-20:30
**LES MILLS
BODYPUMP**

Momo

Juliette

Angélique

Lucie



11 au 17 février 2019

Fréquentation à volonté