

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:00
SPECIAL ABDOS

10:00-10:45

Pilates

Férieré

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
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 29 avril au 12 mai

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi


Samedi

Dimanche

Férieré

09:30-10:00
Spécial Abdos

09:30-10:15
TAF


10:00-10:45


10:15-10:45
BODY RELAX

10:50-11:30
Pilates

12:15-12:30
ABDOS

12:30-13:15
TAF

12:30-13:15
 12:30-13:15
STEP

17:30-18:00
Abdo-Fessiers

17:30-18:15
Pilates

18:00-18:45


18:15-19:00


19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT


19:00-20:00
LES MILLS
BODYPUMP

19:15-20:00
M FITBOXING


20:00-21:00
M

21:00-21:45
BODY RELAX

12:15-12:30
ABDOS

12:30-13:15


18:00-19:00
LES MILLS
BODYPUMP

19:00-19:45


09:30-09:45
Abdos


09:45-10:15
Int. Training

10:15-10:45
BODY RELAX

12:30-13:15
LES MILLS
BODYPUMP

17:45-18:30
M FITBOXING

18:30-19:30
LES MILLS
SH'BAM

19:45-20:30


10:00-11:00
CTAF

11:00-12:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

18:00-18:45
M FITBOXING

10:00-11:00
LES MILLS
BODYPUMP

11:00-11:15
Abdos

11:15-12:00


18:30-19:15
M FITBOXING

Cours spécifiques
Momo

Momo

Alexandre

Juliette

Angélique

Lucie



Fréquentation à volonté

Plymouth du 29 avril au 12 mai

Lundi

09:30-09:45
Abdos

09:45-10:45
LES MILLS
BODYPUMP

12:30-13:15
LES MILLS
BODYATTACK

17:30-18:00
Taille-Abdos

18:00-18:30
Fessiers

18:30-19:15
HIIT

19:15-20:15
LES MILLS
BODYPUMP

Mardi

09:30-09:45
Abdos

09:45-10:15
Int. training

12:30-13:15
LES MILLS
BODYPUMP

18:15-19:00
Silhouette Flash

19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

20:15-21:15
LES MILLS
SH'BAM

Mercredi

Féié

Jeudi

09:30-09:45
Abdos

09:45-10:30
LES MILLS
BODYPUMP

18:15-19:00
Silhouette Flash

19:00-20:00
LES MILLS
SH'BAM

20:15-21:15
M

21:15-22:00
BODY RELAX

Vendredi

Samedi

09:30-10:30
LES MILLS
BODYPUMP

10:30-11:30
LES MILLS
BODYATTACK

18:00-19:00
LES MILLS
BODYPUMP

19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

Momo

Juliette

Angélique

Lucie



Cours spécifiques
Momo

Fréquentation à volonté