

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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

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

*Cours spécifiques  
Momo*

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**

17:00-18:00  
**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 17 au 23 juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30-09:45 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 BODYPUMP</b>
09:45-10:30 	10:15-10:45 BODY RELAX	09:45-10:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09:45-10:30 Buste-Bras	09:45-10:15 Int. Training	11:00-12:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	11:00-11:15 Abdos
				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 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12:30-13:15 	13:00-13:15 ABDOS	12:30-13:15 	12:30-13:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
17:30-18:00 Abdo-Fessiers	17:45-18:15 <b>HIIT</b>	17:30-18:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		17:30-18:00 Taille-Abdos		Cours spécifiques Momo
18:00-18:45 	18:15-19:00 	17:45-18:30 <b>MFITBOXING</b>	18:00-19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:00-18:30 <b>HIIT</b>		
19:00-20:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:00-20:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:30-19:15 	19:00-19:45 	17:45-18:30 <b>MFITBOXING</b>	18:00-18:45 <b>MFITBOXING</b>	18:30-19:15 <b>MFITBOXING</b>
19:15-20:00 <b>MFITBOXING</b>		18:30-19:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		18:30-19:30 <b>LES MILLS SH'BAM</b>		Momo
20:00-21:00 <b>M</b>		19:45-20:45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>		19:45-20:30 		Juliette
21:00-21:45 BODY RELAX						Angélique



Fréquentation à volonté

# Plymouth 17 au 23 juin

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

09:30-09:45  
Abdos

09:45-10:30  
LES MILLS  
BODYPUMP

12:30-12:45  
Abdos

12:45-13:15  
HIIT

18:00-19:00  
LES MILLS  
BODYATTACK

19:00-20:00  
LES MILLS  
BODYPUMP

18:15-19:00  
Silhouette Flash

19:00-20:00  
LES MILLS  
BODYCOMBAT

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

09:30-10:00  
Taille abdos

10:00-10:30  
Fessiers

12:30-13:15  
LES MILLS  
BODYPUMP

17:30-18:15  
CAF

18:15-19:15  
LES MILLS  
BODYPUMP

19:15-20:15  
LES MILLS  
BODYATTACK

12:30-13:15  
LES MILLS  
BODYATTACK

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

09:30-10:30  
LES MILLS  
BODYPUMP

10:30-11:30  
LES MILLS  
BODYATTACK

Momo

Juliette

Angélique



Cours spécifiques  
Momo

Fréquentation à volonté