

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 24 juin au 7 juillet

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09:30-10:15
TAF

10:15-10:45
BODY RELAX

09:30-09:45
Abdos

09:45-10:30
LES MILLS
BODYPUMP

12:15-12:30
ABDOS


12:30-13:15


10:00-11:00
CTAF

11:00-12:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

10:00-11:00
LES MILLS
BODYPUMP

11:00-11:15
Abdos

11:15-12:00


12:30-13:15
LES MILLS
BODYATTACK

12:30-13:15
LES MILLS
BODYPUMP

Cours spécifiques
Momo


18:15-19:00


19:15-20:00
MFI BOXING

20:00-21:00


21:00-21:45
BODY RELAX

17:45-18:15
HIIT

18:15-19:00


19:00-20:00
LES MILLS
BODYPUMP

17:45-18:30
MFI BOXING

18:30-19:30
LES MILLS
BODYCOMBAT

19:45-20:45
LES MILLS
SH'BAM

18:00-19:00
LES MILLS
BODYPUMP

19:00-19:45


17:45-18:30
MFI BOXING

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

19:45-20:30


18:00-18:45
MFI BOXING

18:30-19:15
MFI BOXING



Momo

Juliette

Angélique

Fréquentation à volonté

Plymouth 24 juin au 7 juillet

Lundi

09:30-09:45

Abdos

09:45-10:30

LES MILLS
BODYPUMP

Mardi

12:30-13:15

LES MILLS
BODYATTACK

Mercredi

09:30-10:00

Taille abdos

10:00-10:30

Fessiers

Jeudi

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

18:00-19:00

LES MILLS
BODYPUMP

19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

Samedi

09:30-10:30

LES MILLS
BODYPUMP

10:30-11:30

LES MILLS
BODYATTACK

Momo

Juliette

Angélique

17:30-18:15

CAF

18:15-19:15

LES MILLS
BODYATTACK

18:15-19:00
Silhouette Flash

19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT

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

18:15-19:15

LES MILLS
BODYPUMP

19:15-20:15
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

18:00-19:00

LES MILLS
BODYPUMP

19:00-20:00
LES MILLS
BODYCOMBAT



Cours spécifiques
Momo

Fréquentation à volonté