


































	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	9H30-9H45 	9h30-10h 	9h30-10h30 	9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP	9H30-10H 		
10H	9H45-10H30 	10H-10H30 			10H-10H30 	10H-11H LES MILLS BODYPUMP	
11H						11H-11H45 	
12H	12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK	12H15-12H30 	12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H-12H30 
16H							
17H	17h30-18h 	17H30-18H 	18H-18H30 		17H30-18H30 		
18H	18h-19H LES MILLS BODYPUMP	18H30-19H30 	18H-19H LES MILLS BODYPUMP	18H15-19H 			
19H	19H-20H 	19H-19H45 	19H30-20H30 	19H-19H15 	19H15-20H LES MILLS BODYATTACK		
20H	20h-21h 		19H30-20H15 	20H-20H45 LES MILLS BODYPUMP			

PHYSIC FORM
VILLENEUVE

LES MILLS BODYATTACK	 ABDO	 FESSIERS	 MFIT BOXING	 BIKING	 MASTER DOS	MOMO	JULIETTE	DJORDAN
LES MILLS BODYPUMP	 MASTER ABDO	 SILHOUETTE	M	 HIIT	 BODY ZEN			

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H

10H

11H

17H

18H


19H

20H

10H-11H



11H-11H30



18H-18H30



18H30-19H




18H-19H

LES MILLS BODYPUMP

18H-19H




18H-18H45



18H-18h45

LES MILLS BODYPUMP


19H-19H30




19H-20H

LES MILLS BODYATTACK

19H-20H




18H45-19H15



18h45-19h30

LES MILLS BODYATTACK

19H15-19H45



PHYSIC FORM
PLYMOUTH

LesMILLS BODYATTACK



ABDO



FESSIERS



MFIT BOXING



BIKING



MASTER DDS

MOMO

JULIETTE

DJORDAN

LesMILLS BODYPUMP



MASTER ABDO



SILHOUETTE FLASH

M



HIIT



BODY ZEN

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

CALORIE



BODY SCULPT : cours de renforcement musculaire sculptant l'ensemble du corps

360



ABDO : renforcement ciblé de la sangle abdominale

180



FESSIERS : renforcement ciblé des fessiers

290



MASTER ABDO : exercices variés et efficaces pour renforcer vos abdominaux et votre dos

310



SILHOUETTE FLASH : travail ciblé sur la taille et les fessiers pour affiner la silhouette

350



MFIT BOXING : cours cardio, dépensez-vous tout en apprenant à vous défendre

690



M : cours complet alliant renforcement musculaire et cardio, transformez-vous !

650



HIIT : interval training haute intensité, séance courte et intense idéale pour brûler les graisses

390



BIKING : cours cardio, un maximum de calories brûlées, un minimum d'impact sur les articulations

500



MASTER DOS : concept unique conçu pour combattre le mal du siècle, dites adieu au mal de dos

220



BODY ZEN : cours alliant Yoga, Pilates, stretching et relaxation

190

**LES MILLS
BODY PUMP**

Concept international : cours de renforcement musculaire pour une silhouette dessinée et athlétique

540

**LES MILLS
BODY ATTACK**

Concept international : cours cardio énergisant, repoussant vos limites

730