

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H		9h30-10h 	9h30-10h30 		9h30-10h 		
10H		10H-10H30 			10H-10H30 	10H-11H 	10H-11H 
11H						11H-11H45 	11H15-12H 
12H	12H30-13H 	12h15-12h30  12h30-13h15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 			
16H							
17H	17h30-18h 	17h30-18h  18h-18h30 					
18H	18h-19H 	18h30-19h30 	18H-19H 	18H15-19H 	18H30-19H30 		
19H	19H-20H  19H-19H45 	19H30-20H30 	19H-19H15  19h30-20h15 	19H15-20H 	19H30-20H15 		
20H	20h-21h 						

PHYSIC FORM
VILLENEUVE

LesMILLS
BODYATTACK


LesMILLS
BODYPUMP


 **ABDO**


 **MASTER ABDO**


 **FESSIERS**

 **SILHOUETTE FLASH**


 **MFIT BOXING**



 **BIKING**

 **HIIT**

 **MASTER DOS**

 **BODY ZEN**

 **BODY SCULPT**

MOMO

DJORDAN

JULIETTE

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