

	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 	10H-11H 
11H						11H-11H45 	11H15-12H 
12H	12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK	12H15-12H30  12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP		
16H							
17H	17H30-18H 	17H30-18H  18H-18H30 		17H30-18H15 			
18H	18H-19H LES MILLS BODYPUMP	18H30-19H30 	18H-19H LES MILLS BODYPUMP	18H15-19H 	18H30-19H30 		
19H	19H-20H  19H-19H45 	19H30-20H30  19H30-20H15 LES MILLS BODYATTACK	19H-19H15  19H30-20H15 	19H15-20H LES MILLS BODYATTACK	19H30-20H15 		
20H	20H-21H 			20H-20H45 LES MILLS BODYPUMP			

PHYSIC FORM

VILLENEUVE
8-14/08/2022

LES MILLS BODYATTACK

 ABDO

 FESSIERS

 MFIT BOXING

 BIKING

 MASTER DOS

 BODY SCULPT

MOMO

DJORDAN


LES MILLS BODYPUMP

 MASTER ABDO

 SILHOUETTE FLASH

M

 HIIT

 BODY ZEN


JULIETTE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

9H

Férialé

9H30-10H 


9H30-10H30 

9H30-10H30
LES MILLS
BODYPUMP

9H30-10H 

10H


10H-10H30 

10H-10H30 

10H-11H
LES MILLS
BODYPUMP



10H-11H 


11H


11H-11H45 

11H15-12H 


12H

12H15-12H30 
12H30-13H15 

12H30-13H15 



12H30-13H15 


12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

12H-12H30 

16H

17H


17H30-18H 
18H-18H30 

17H30-18H15 

18H

18H30-19H30 

18H-19H
LES MILLS
BODYPUMP



18H15-19H 

18H30-19H30 

19H

19H30-20H30 

19H30-20H15
LES MILLS
BODYATTACK

19H-19H15 
19H30-20H15 

19H15-20H
LES MILLS
BODYATTACK

19H30-20H15 

20H

20H-20H45
LES MILLS
BODYPUMP

PHYSIC FORM
VILLENEUVE
15-21/08/2022

LES MILLS
BODYATTACK

 ABDO

 FESSIERS

 MFIT BOXING

 BIKING

 MASTER DOS

 BODY SCULPT

MOMO

DJORDAN


LES MILLS
BODYPUMP

 MASTER ABDO

 SILHOUETTE
FLASH

M

 HIIT

 BODY ZEN

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
BODYPUMP**

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

540

**LES MILLS
BODYATTACK**

Concept international : cours cardio énergisant, repoussant vos limites

730