

























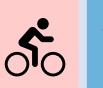









	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	9H30-9H45 	9H30-10H 	9H30-10H30 	9H30-10H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9H30-10H 		
10H	9H45-10H30 	10H-10H30 			10H-10H45 	10H-11H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H-10H45  10H-11H 
11H						11H-11H45 	11H15-12H 
12H	12H30-13H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12H15-12H30  12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 	12H30-13H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H-12H30 	
16H							
17H	17H30-18H 	17H30-18H 		17H30-18H15 	17H30-18H15 		
18H	18H-19H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H-18H45 	18H-18H30 	18H-19H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H15-19H 	18H15-19H 	18h15-19h 
19H	19H-20H 	19H-19H45 	18H30-19H30  18H30-19H15 	19H-19H15 	19H-20H <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h-19h45 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	
20H	20H-21H 	19H30-20H30 	19H30-20H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19H30-20H15  19H15-20H <b>LES MILLS SH'BAM</b>	20H-20H30 		

PHYSIC FORM  
VILLENEUVE

**LES MILLS BODYATTACK**

**LES MILLS SH'BAM**



FESSIERS



MFIT BOXING



BIKING



MASTER DOS



BUSTE BRAS

MOMO

DJORDAN

**LES MILLS BODYPUMP**



MASTER ABDO



ABDO



SILHOUETTE FLASH



HIIT



BODY ZEN















M

JULIETTE

# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

CALORIE



	<b>BODY SCULPT</b> : cours de renforcement musculaire sculptant l'ensemble du corps	<b>360</b>
	<b>ABDO</b> : renforcement ciblé de la sangle abdominale	<b>180</b>
	<b>FESSIERS</b> : renforcement ciblé des fessiers	<b>290</b>
	<b>MASTER ABDO</b> : exercices variés et efficaces pour renforcer vos abdominaux et votre dos	<b>310</b>
	<b>SILHOUETTE FLASH</b> : travail ciblé sur la taille et les fessiers pour affiner la silhouette	<b>350</b>
	<b>MFIT BOXING</b> : cours cardio, dépensez-vous tout en apprenant à vous défendre	<b>690</b>
	<b>M</b> : cours complet alliant renforcement musculaire et cardio, transformez-vous !	<b>650</b>
	<b>HIIT</b> : interval training haute intensité, séance courte et intense idéale pour brûler les graisses	<b>390</b>
	<b>BIKING</b> : cours cardio, un maximum de calories brûlées, un minimum d'impact sur les articulations	<b>500</b>
	<b>MASTER DOS</b> : concept unique conçu pour combattre le mal du siècle, dites adieu au mal de dos	<b>220</b>
	<b>BODY ZEN</b> : cours alliant Yoga, Pilates, stretching et relaxation	<b>190</b>
	<b>Concept international</b> : cours de renforcement musculaire pour une silhouette dessinée et athlétique	<b>540</b>
	<b>Concept international</b> : cours cardio énergisant, repoussant vos limites	<b>730</b>
	<b>Concept international</b> : cours de danse ludique et incroyablement addictif ! Très accessible	<b>500</b>