

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



9H

9H30-10H



9H30-10H30

LES MILLS
BODYPUMP

9H30-10H15



10H-11H

LES MILLS
BODYPUMP

10H

10H-10H30



10H15-10H45



11H-11H45



11H

12H-12H30



12H

12H15-12H30



12H30-13H15



12H30-13H15

LES MILLS
BODYPUMP

12H30-13H15



17H

17H30-18H



17H30-18H



18H

18H-18H30



18H-19H

LES MILLS
BODYPUMP

18H-18H45



19H

18H30-19H15



19H-19H15



19H-20H

LES MILLS
BODYATTACK

20H

19H15-20H



19H30-20H15



PHYSIC FORM
VILLENEUVE

1^{er} au 7 avril

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
SH'BAM



FESSIERS



MFIT BOXING



BIKING



MASTER DOS



BUSTE BRAS

MOMO

JULIETTE

LES MILLS
BODYPUMP



MASTER ABDO



ABDO



INTERVAL
TRAINING



HIIT



BODY ZEN



LALLIE MAY

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H



9H30-9H45



9H30-10H



10H

9H45-10H30



10H-10H30



11H

12H

12H15-12H30



12H30-13H



17H

18H

18H-18H30



19H

18H30-19H15



20H

PHYSIC FORM
DUQUESNE

1^{er} au 7 avril

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
SH'BAM

FESSIERS

MFIT BOXING

BIKING

MASTER DOS

BUSTE BRAS

LOLA

LES MILLS
BODYPUMP

MASTER ABDO

ABDO

INTERVAL
TRAINING

HIIT

STRETCHING

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
	Concept international : cours de renforcement musculaire pour une silhouette dessinée et athlétique	540
	Concept international : cours cardio énergisant, repoussant vos limites	730
	Concept international : cours de danse ludique et incroyablement addictif ! Très accessible	500