




























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

PHYSIC FORM  
 VILLENEUVE  
 15 au 21 avril

LesMILLS  
**BODYATTACK**

LesMILLS  
**SH'BAM**

 FESSIERS

 MFIT BOXING

 BIKING

 MASTER DOS


 BUSTE BRAS

MOMO

JULIETTE

LesMILLS  
**BODYPUMP**

 MASTER ABDO

 ABDO

 INTERVAL TRAINING

 HIIT

 BODY ZEN

M

LALLIE MAY

LOLA

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H

9H30-9H45



9H30-9H45



9H30-10H



10H

9H45-10H15



9H45-10H30



10H-10H30



11H

12H

12H15-13H



12H15-12H30



12H30-13H



17H

17H30-18H



18H

18H-18H30



18H-18H30



19H

18H30-19H



18H30-19H15



20H


PHYSIC FORM  
DUQUESNE

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

M

# 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>