










































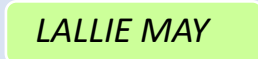


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H	9H30-9H45 	9H30-10H 		9H30-10H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	9H30-10H15 		
10H	9H45-10H30 	10H-10H30 			10H15-10H45 	10H-11H <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H-11H 
11H						11H-11H45 	11H15-12H 
12H	12H30-13H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12H15-12H30 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

PHYSIC FORM  
VILLENEUVE

		 FESSIERS	 MFFIT BOXING	 BIKING	 MASTER DOS	 BUSTE BRAS	 MOMO	 JULIETTE
	 MASTER ABDO	 ABDO	 INTERVAL TRAINING	 HIIT	 BODY ZEN		 LALLIE MAY	

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>