




































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

PHYSIC FORM
VILLENEUVE

8 au 14 avril

		 FESSIERS	 MFIT BOXING	 BIKING	 MASTER DOS	 BUSTE BRAS	MOMO	JULIETTE
	 MASTER ABDO	 ABDO	 INTERVAL TRAINING	 HIIT	 BODY ZEN	 M	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



	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