


































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

PHYSIC FORM
VILLENEUVE
 6 AU 12 MAI

 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	M	LALLIE MAY	

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H

9H30-9H45



9H30-9H45



FÉRIÉ

10H

9H45-10H15



9H45-10H30



11H

12H

12H15-13H



12H15-12H30



12H30-13H



17H

17H30-18H



18H

18H-18H30



19H

18H30-19H



20H

PHYSIC FORM
DUQUESNE

6 AU 12 MAI

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