

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30
<b>MATIN</b>	9h15 LES MILLS BODYBALANCE 60'	9h15 <b>AFT</b> 45'	9h15 LES MILLS RPM 50'	9h15 LES MILLS BODYBALANCE 60'	9h15 <b>STRETCH</b> 45'	9h30 LES MILLS BODYPUMP 60'
						10h35 LES MILLS BODYBALANCE 60'
						10h45 LES MILLS RPM 50'
<b>MIDI</b>	12h20 LES MILLS BODYPUMP 45'	12h20 <b>STRETCH</b> 45'	12h20 LES MILLS BODYPUMP 45'	12h20 <b>AFT</b> 45'	12h20 LES MILLS RPM 50'	
<b>APRES MIDI</b>	14h30 LES MILLS BODYBALANCE 60'	14h30 LES MILLS RPM 50'		14h30 LES MILLS BODYPUMP 60'	14h30 LES MILLS BODYBALANCE 60'	
<b>SOIR</b>	18h15 <b>AFT STRETCH</b> 60'	18h15 LES MILLS BODYPUMP 60'	18h15 <b>AFT</b> 45'	18H15 LES MILLS RPM 50'	18h15 LES MILLS BODYATTACK 60'	18h15 LES MILLS RPM 50'
	19h00 YOGA 90'	18h30 LES MILLS RPM 50'	19H <b>STRETCH</b> 30'		18h30 LES MILLS BODYCOMBAT 60'	
	19h15 LES MILLS BODYPUMP 60'	19h15 <b>AFT STRETCH</b> 60'			19h15 LES MILLS RPM 50'	
	19h30 LES MILLS RPM 50'		19h30 LES MILLS BODYCOMBAT 60'		19h30 LES MILLS BODYBALANCE 60'	19h30 LES MILLS BODYPUMP 60'
	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 17H45



**Le Calories KILLER !!!**



**Le meilleur cours pour destresser**



**Le meilleur Abdos Fessiers Du monde!!!**



**Le Moyen le plus rapide pour être en forme**



**Le meilleur cours pour ALIER FORCE ET ENDURANCE**

**NOUVEAU**

**AFT :** Travail localisé sur Abdos, Fessiers et Taille.

**STRETCH :** Etirement pour un bien être physique et mental.

**YOGA :** Basé sur le souffle et des postures pour une profonde détente intérieure.