



# ACTIVITES FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 – 10h15 <b>LES MILLS</b> RPM®		9h15 – 10h15 <b>LES MILLS</b> RPM®	9h15- 10h15 PILATES <i>dos et posture</i>	9h15 – 10h15 STRETCH	9h30 – 10h30* <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™
		9h15- 10h15 PILATES <i>dos et posture</i>			
12h20 – 13h05 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™		12h20 – 13h05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	12h20- 13h05 ABDOS FESSIER	12h20 – 13h05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10h45 – 11h35 <b>LES MILLS</b> RPM®
17h30 – 18h10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17h30 – 18h10 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™				
18h15 – 19h15 ABDOS FESSIER	18h15 – 19h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18h15- 19h15 PILATES <i>dos et posture</i>		18h15 – 19h05 <b>LES MILLS</b> RPM®	
18h30 – 19h20 <b>LES MILLS</b> RPM®					
	19h30 – 20h15 STRETCH				
19h30- 20h30 PILATES <i>dos et posture</i>	19h30 – 20h15 <b>LES MILLS</b> RPM®	19h30 – 20h30 CIRCUIT CARDIO	19h30 - 20h15 <b>LES MILLS</b> RPM®	19h15 – 20h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	

## HORAIRES D'OUVERTURE

- ❖ Lundi au Vendredi : 9H-20H45
- ❖ Samedi : 9H-18h00
- ❖ Dimanche: 9h15 -13h30

Dernière entrée 1 heure avant la fermeture

- ✓ Serviette obligatoire
- ✓ Chaussures propres obligatoires

Les casiers doivent être vidés après chaque séance

Fermeture annuelle du 31/12/2018 au 13/01/2018 inclus

\* Le **BODYBALANCE** du **SAMEDI** aura lieu **un week-end sur deux** (dates des cours indiquées ci-dessous) :

**30/09 - 14/10 - 28/10.**

