

COURS COLLECTIFS

LES MILLS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h15			RPM RACE			
09h30	ABDOS FLASH 30 MIN					
10h15	GYM SCULPT	LES MILLS BODYBALANCE RPM ROAD	STRETCHING	GYM SCULPT/STRETCH		LES MILLS BODYBALANCE 10h
11h00						RPM RACE
12h30		GYM SCULPT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	RPM RACE	
17h30	RPM ROAD		CARDIO SCULPT			
17h45		ABDOS FLASH 30 MIN				
18h00		RPM RACE				
18h30	LES MILLS BODYSTEP		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK 30 MIN	LES MILLS BODYBALANCE RPM ROAD	
19h00		LES MILLS BODYPUMP 1 H	LES MILLS sprint	ABDOS FLASH 30 MIN		
19h30				LES MILLS BODYBALANCE 30 MIN RPM RACE		

TOUS NOS ENTRAÎNEMENTS SE FONT SOUS CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE POUR PLUS D'EFFICACITÉ ET DE SÉCURITÉ.



SMALL GROUP TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09h15	 GRAVITY		 GRAVITY			
10h15	 PILATES			 TRX CORE	 GRAVITY	 GRAVITY ^{10h}
12h30	 GRAVITY	CROSS TRAINING	 TRX CORE			
17h30		 PILATES		 RUNNING	CROSS TRAINING	
18h30	 BOXING TRAINING	CROSS TRAINING	 TRX CORE	 GRAVITY		
19h30	 RUNNING  YOGA	 GRAVITY	 YOGA			

