

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

OUVERTURE À 06H00

07H30	BOXE	Bootcamp Strong	Renforcement musculaire	MEGA TRX	Functional training	OUVERTURE À 08h00	
08H30	SPINNING	SWEAT	AQUA fit SPINNING	GRIT	LES MILLS RPM		
09H30	REVEIL MUSCULAIRE			AQUA Dynamique	SWEAT	LES MILLS BODYPUMP	
10H30	MEGA TRX AQUA Gym	LES MILLS RPM stretching mobility	BOXE	FAT BURN	LES MILLS RPM	KICK BOXING Masterclass	STRETCHING
11H30	Abdos Special	MEGA CROSS	STRETCHING AQUA Bike	Challenge Abdos LES MILLS RPM	MEGA TRX AQUA fit		

REVEIL MUSCULAIRE

16H30	KICK BOXING Masterclass AQUA Fusion	MEGA TRX	LES MILLS RPM	Bootcamp Strong	KICK BOXING Masterclass		
17H30	HYROX AQUA fit	MEGA CROSS LES MILLS RPM	KB STRONG BOXE	STRETCHING Challenge Abdos	MEGA TRX BOXE ANGLAISE		
18H30	LES MILLS RPM AQUA Gym	BOXE SPINNING	SWEAT BOXE	LES MILLS RPM KICK BOXING Masterclass	MEGA PARTY BOXE	LES MILLS RPM	TBW
19H30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP MEGA CROSS	MEGA CROSS LES MILLS BODYCOMBAT	SPINNING LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK SPINNING	LES MILLS BODYPUMP	Abdos Special
20H30	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	SPINNING	LES MILLS BODYPUMP		
21H30	Challenge Abdos	PILATES	SPRINT	PILATES	AFRO	FERMETURE À 22H00	

FERMETURE À 23H00



PLANNING

CASABLANCA *Anfa* - MIXTE

LES MILLS

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

Téléchargez votre
planning ici



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

OUVERTURE À 07h00

09H00	BOOTY	LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES	BOOTY AQUA Gym	CYCLING	OUVERTURE À 08h00		
10H00	SPINNING	GYM BALL AQUA Gym	ZUMBA	AFRO	LES MILLS BODYPUMP	CYCLING AQUA Bike		
11H00	ZUMBA	BOXE	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP AQUA fit	BOXE	TBW		
12H00		AQUA Fusion	CARDIO ET ACCOMPAGNEMENT				LES MILLS BODYPUMP	

REVEIL MUSCULAIRE

13H00	TAF	Gym BALL	TBW	CYCLING	TBW	PILATES	
16H30	LES MILLS RPM	STEP AQUA Gym	LES MILLS BODYPUMP	Gym BALL AQUA Fusion	LES MILLS BODYBALANCE	STEP	AFRO
17H30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	ORIENTAL	LES MILLS BODYBALANCE AQUA Gym	ZUMBA	LES MILLS RPM AQUA fit	TBW
18H30	ORIENTAL	AFRO	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	STEP	BOOTY	PILATES
19H30	FAT BURN SPINNING	AQUA Dynamique	CYCLING	AQUA fit	MEGA CHALLENGE	AQUA Fusion	

FERMETURE À 23h00

FERMETURE À 22h00



PLANNING

CASABLANCA *Anfa* - FEMMES

LES MILLS

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

Téléchargez votre
planning ici

