

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>OUVERTURE À 06h00</b>							
07H00	BOXE	CAF	RENFORCEMENT	SPINNING	GRIT PLYO	<b>OUVERTURE À 07h00</b>	
08H00	AQUA fit	STRETCHING	AQUA Dynamique	XTREME ABDOS	AQUA fit		
09H00	CARDIO ET ACCOMPAGNEMENT			CARDIO TRAINING			
10H00	Extrem Abdos	BOXE	TABATA	Abdos Spécial			
11H00	CARDIO TRAINING	MEGA CROSS	AQUA Bike	BOXE	AQUA Gym	MEGA TRX	BOXE
12H00	AQUA Gym	LES MILLS BODYPUMP	SPINNING	YOGA	YOGA	PILATES	
<b>REVEIL MUSCULAIRE</b>							
17H30	AERO BOXING LES MILLS RPM	SWISS BALL BOXE	BODY BARRE CROSS fit	MEGA GRIT MUAY-THAI	AQUA Dynamique LES MILLS BODYCOMBAT		
18H30	SPINNING LES MILLS BODYPUMP   AQUA Dynamique	LES MILLS RPM   MEGA CROSS MEGA TRX	STEP CARDIO BOXE   AQUA fit	LES MILLS RPM   CROSS fit LES MILLS BODYATTACK	HIIT WORKOUT LES MILLS RPM   AQUA Gym	Abdos Spécial	LES MILLS RPM
19H30	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS RPM   AQUA Fusion	CARDIO CIRCUIT   SPINNING	LES MILLS BODYPUMP CAF   AQUA Gym	CARDIO BOXE   LES MILLS RPM	SPINNING LES MILLS BODYPUMP   AQUA Dynamique	LES MILLS BODYPUMP	Extrem Abdos
20H30	Abdos Spécial BOXE	BOXE YOGA	LES MILLS RPM AQUA Dynamique	CIRCUIT LES MILLS BODYPUMP	YOGA AQUA Gym	<b>FERMETURE À 22H00</b>	
21H30	STRETCHING	LES MILLS RPM	AQUA Fusion	MEGA TRX	BOXE		
<b>FERMETURE À 00H00</b>							

WE ARE GETTING **BIGGER**



**PLANNING**

FÈS dokkarat - MIXTE

**LES MILLS**

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful

Téléchargez votre  
**planning ici**



LUNDI    MARDI    MERCREDI    JEUDI    VENDREDI    SAMEDI    DIMANCHE

**OUVERTURE À 07h00**

**OUVERTURE À 08h00**

09H00	RENFORCEMENT	C.A.F	TABATA	TAF	MEGA <i>WORK</i>	TAF	
10H00	BOXE	ZUMBA	AFRO DANCE	AFRO BEAT	LES MILLS RPM	SPINNING	CIRCUIT
		AQUA Gym		AQUA Bike			
11H00	Abdos <i>Special</i>	SPINNING	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	PILOXING	ORIENTAL	Abdos <i>Special</i>
				AQUA Gym		AQUA Bike	
12H00	STRETCHING	YOGA	LES MILLS BODYBALANCE	Extrem. Abdos	C.A.F	PILATES	
		AQUA Dynamique		AQUA Ball		AQUA Fit	

**REVEIL MUSCULAIRE**

15H30	TAF	CIRCUIT	STEP CARDIO	CIRCUIT	Abdos <i>Special</i>	<b>CARDIO ET ACCOMPAGNEMENT</b>	
16H30	LES MILLS RPM	GYM BALL	MEGA <i>WORK</i>	SPINNING	LES MILLS BODYPUMP	CAF	
		AQUA Gym		AQUA Gym			
17H30	STEP	LES MILLS RPM	C.A.F	LES MILLS BODYCOMBAT	SPINNING	TABATA	TAF
		AQUA Fusion		AQUA Fusion	MEGA TRX		
18H30	GRIT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	Gym BALL	LES MILLS BODYCOMBAT	YOGA	CROSS FIT
		AQUA Fit		Abdos <i>Special</i>			
19H30	ZUMBA	ORIENTAL	YOGA	ORIENTAL	ZUMBA	AQUA Gym	
		AQUA Dynamique					

**FERMETURE À 22h00**

WE ARE GETTING **BIGGER**



**PLANNING**

FÈS *dokkarat* - FEMMES

**LES MILLS**

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful

Téléchargez votre **planning** ici

