

# PLANNING CASA - ANFA

## CASA ANFA - MIXTE

**LES MILLS**

**MATRIX**  
Strong + Smart + Beautiful

Téléchargez votre  
**planning ici**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>OUVERTURE A 06H00</b>							
08H00	SPINNING	LES MILLS BODYPUMP	MORNING STRETCH	BOXE	AQUA RUN	OUVERTURE A 07H00	
09H00	AQUA FIT	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	C.A.F	CIRCUIT		
10H00	RENFO INTENSIF	BOXE	AQUA GYM	GRIT	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	
11H00	<b>CARDIO ET ACCOMPAGNEMENT</b>				AQUA POWER	MEGA CORE	BOXE
12H00	AQUA DYNAMIQUE	STRETCHING	SPINNING	SPECIAL <small>ABDO</small>			EXTREM <small>ABDO</small>
<b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b>							
17H30	LES MILLS RPM	MEGA MOBILITY	AQUA FUSION	SPINNING	SPECIAL <small>ABDO</small>		
18H30	BOXE MEGA TRX	C.A.F KICK ANGLAIS	KICK BOXING HIT WORKOUT	BOXE BODY BARRE	LES MILLS RPM HIT CARDIO	SPINNING	
19H30	LES MILLS BODYPUMP AQUA POWER	LES MILLS RPM MEGA TRX	LES MILLS BODYCOMBAT AQUA FIT	LES MILLS BODYATTACK MEGA TRX	LES MILLS BODYPUMP AQUA GYM	BOXE	LES MILLS BODYPUMP
20H30	YOGA STRETCH SPECIAL <small>ABDO</small>	PILATE GRIT	LES MILLS BODYPUMP AQUA BOXING	PILATE CROSS <small>fit</small>	BOXE STRETCHING		YOGA
21H30	AQUA GYM	CARDIO TRAINING	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	AQUA DYNAMIQUE	FERMETURE A 22H00	
<b>FERMETURE A 00H00</b>							

# PLANNING CASA - ANFA

## CASA ANFA - FEMMES

**LES MILLS**

**MATRIX**  
Strong + Smart + Beautiful

Téléchargez votre  
**planning ici**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE A 07H00					OUVERTURE A 08H00	
09H00	LES MILLS RPM	C.A.F	STRETCHING	AQUA BURN	POWER PUMP	LES MILLS RPM	
10H00	LES MILLS BODYPUMP	AQUA RUN SPINNING	MEGA WORX	Aero DANCE	CARDIO BOXING	NAGE LIBRE	CARDIO BOOTCAMP
11H00	MEGA BALANCE	HIT CARDIO	ORIENTAL	BODY SCULPT SPINNING	MOBILITY FLOW	AQUA POWER	
12H30	BOXE	ZUMBA	LES MILLS RPM	AQUA FUSION	SPECIAL ABSOL	LES MILLS BODYPUMP	PILATE
13H30	TABATA	AQUA DYNAMIQUE	BOXE	YOGA	SPINNING	AQUA DYNAMIQUE	
	RÉVEIL MUSCULAIRE						
15H30	CIRCUIT	RENFORCEMENT	SPINNING	AQUA FIT	CORE TRAINING	CARDIO STEP	
16H30	ORIENTAL	LES MILLS RPM	ZUMBA	LES MILLS RPM	TAF	AQUA FIT	ABDOS - FESSIER
17H30	SWISS BALL	LES MILLS BODYPUMP AQUA FUSION	TBW	PILOXING AQUA GYM	ORIENTAL	RENFO INTENSE	
18H30	YOGA	MEGA CORE	PILATE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	AQUA GYM	LES MILLS RPM
19H30		AQUA FIT		AQUA CIRCUIT		FERMETURE A 22H00	FERMETURE A 19H00
20H30		AQUA GYM		AQUA BOXE			
	FERMETURE A 22H00						