

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
10H	10H-10H55 LESMILLS BODYBALANCE™	10H-10H30 LESMILLS CKWORK™		10H-10H30 LESMILLS BODYCOMBAT™	10H-10H55 LESMILLS BODYPUMP™	10H30-11H LESMILLS CKWORK™
11H		10H45-11H45 LESMILLS BODYCOMBAT™		11H-11H30 LESMILLS CKWORK™	11H-11H45 LESMILLS SH'BAM™	11H15-12H LESMILLS SH'BAM™
12H			12H-12H30 LESMILLS CKWORK™		12H-12h30 LESMILLS CKWORK™	
13H	12H15-13H15 DEEPWORK AVEC COACH	12H15-13H15 BODY BARRERX AVEC COACH	12H30-13H15 LESMILLS SH'BAM™	12H15-13H BODYSCULPT AVEC COACH	12H30-13H LESMILLS BODYBALANCE™	
15H	15H-15H55 LESMILLS BODYCOMBAT™	15H-15H55 LESMILLS BODYPUMP™		15H-15H30 LESMILLS CKWORK™	15H-15H30 LESMILLS BODYPUMP™	
16H				16H-16H45 LESMILLS SH'BAM™	16H-16H30 LESMILLS BODYCOMBAT™	
17H	16H30-17H LESMILLS CKWORK™	16H15-17H10 LESMILLS BODYBALANCE™				
18H	17H30-18H LESMILLS BODYCOMBAT™	17H30-18H LESMILLS CKWORK™	17H30-18H LESMILLS BODYPUMP™	17H30-18H LESMILLS CKWORK™	17H30-18H LESMILLS BODYPUMP™	
19H	18H05-19H LESMILLS BODYPUMP™	18H15-19H LESMILLS SH'BAM™	18H-18H55 LESMILLS BODYCOMBAT™	18H15-19H CAF CARDIOSCULPT AVEC COACH	18H05-19H BODYART AVEC COACH	
21H						

xxHxx - xxHxx  
HORAIRES DE LA SÉANCE

DURÉE DE LA SÉANCE

TYPE D'EXERCICE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO VASCULAIRE

MAÎTRISE DU CORPS

ACCÈS À LA SALLE DE CARDIOTRAINING ET MUSCULATION\*

\*la salle de cardiotraining et de musculation est ouverte non-stop du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 10h à 12h, même pendant les cours.