

PLANNING DE COURS COLLECTIFS - DÉCINES-CHARPIEU - DU 3 JUILLET 2023 AU 30 JUILLET 2023

# LEXIQUE DES ACTIVITÉS

DÉCINES-CHARPIEU

SAMEDI			DIMANCHE		
STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	AQUATIQUE	STUDIO FITNESS	STUDIO CYCLING	AQUATIQUE
6H			6H		
15			15		
30			30		
45			45		
7H			7H		
15			15		
C 07H15 - 08H10 BODYCOMBAT	C 07H30 - 08H00 SPRINT		C 07H15 - 08H10 BODYPUMP	C 07H30 - 08H00 SPRINT	
8H			8H		
15			15		
C 08H15 - 09H10 BODYBALANCE	C 08H30 - 09H15 RPM		C 08H15 - 09H10 BODYCOMBAT	C 08H30 - 09H15 RPM	
9H			9H		
15			15		
C 09H30 - 10H25 BODYPUMP	C 09H30 - 10H00 SPRINT	10H00 - 10H45 AQUACYCLING			
10H			10H		
15			15		
C 10H45 - 11H15 STRETCHING	10H45 - 11H30 RPM	11H00 - 11H45 AQUAGYM			
11H			11H		
15			15		
C 11H45 - 12H30 SH'BAM	C 11H45 - 12H30 RPM	12H00 - 12H45 AQUACYCLING			
12H			12H		
15			15		
C 12H45 - 13H15 CORE TRAINING	C 12H45 - 13H15 SPRINT		C 11H45 - 12H15 CORE TRAINING	C 12H15 - 12H45 SPRINT	11H30 - 12H15 AQUAGYM
13H			13H		
15			15		
C 13H30 - 14H25 BODYCOMBAT	C 13H30 - 14H15 RPM		C 13H30 - 14H25 BODYBALANCE	C 13H30 - 14H15 RPM	
14H			14H		
15			15		
C 14H30 - 15H00 LESMILLS CORE	C 14H30 - 15H00 SPRINT		C 14H30 - 15H00 L'APPART DANCE	C 14H30 - 15H00 SPRINT	
15H			15H		
15			15		
C 15H15 - 16H00 YOGA	C 15H15 - 16H00 RPM		C 15H30 - 16H00 LESMILLS CORE	C 15H15 - 16H00 RPM	
16H			16H		
15			15		
C 16H15 - 16H45 L'APPART DANCE	C 16H15 - 16H45 SPRINT		C 16H15 - 17H00 YOGA	C 16H15 - 16H45 SPRINT	
17H			17H		
15			15		
C 17H15 - 18H10 BODYPUMP	C 17H00 - 17H45 RPM		C 17H15 - 18H00 C.A.F	C 17H00 - 17H45 RPM	
18H			18H		
15			15		
C 18H15 - 19H10 BODYCOMBAT	C 18H00 - 18H30 SPRINT		C 18H15 - 19H00 SH'BAM	C 18H00 - 18H30 SPRINT	
19H			19H		
15			15		
C 19H15 - 20H00 SH'BAM	C 19H00 - 19H45 RPM		C 19H15 - 20H10 BODYCOMBAT	C 19H00 - 19H45 RPM	
20H			20H		
15			15		
C 20H30 - 21H25 BODYBALANCE	C 20H00 - 20H45 RPM		C 20H30 - 21H25 BODYPUMP	C 21H00 - 21H30 SPRINT	
21H			21H		
15			15		
C 21H30 - 22H25 C.A.F	C 21H45 - 22H30 RPM		C 21H30 - 22H25 BODYBALANCE	C 21H45 - 22H30 RPM	
22H			22H		
15			15		
C 23H			C 23H		

C LESMILLS CINÉMA

Les Mills Cinéma propose les meilleurs cours de fitness du monde live mais sur grand écran comme au cinéma : des musiques et des chorégraphies les plus tendances pour plus que des cours, plus de plaisir et de résultats.

## ARTS MARTIAUX

BOXE ANGLAISE

BOXE PIEDS-POINGS

MMA

SAC DE FRAPPE

## COURS AQUATIQUES

AQUACYCLING

AQUAGYM

## DANSE

BODYJAM

L'APPART DANCE

SH'BAM

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BODYPUMP

CORE TRAINING

C.A.F

LESMILLS CORE

## CARDIO VASCULAIRE

BODYATTACK

BODYCOMBAT

HIIT

RPM

SPRINT

## MÉTHODES DOUCES

BODYBALANCE

PILATES

STRETCHING

YOGA

## SMALL GROUP TRAINING

BOXE TRAINING

CROSS TRAINING

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES COURS

2 Avenue Simone Veil - 69150 DÉCINES-CHARPIEU

04 28 01 39 90

www.l-appart.net



L'APPART  
FITNESS



PLANNING DE COURS

PLANNING DE COURS ETE- JUILLET -