

- 1 Salle Cours Collectifs
- 2 Salle RPM
- 3 Salle Small Group Training



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10:00 10:45 FULL GYM 1	10:00 10:45 PILATES 1	10:00 10:45 FULL GYM 1	10:00 10:45 CAF 1	10:00 10:45 FULL SCULPT 1	09:15 10:00 PILATES 1	10:00 10:45 FULL SCULPT 1
	10:45 11:30 CAF 1	10:45 11:30 LES MILLS BODYPUMP 1	10:45 11:30 PILATES 1	10:45 11:30 LES MILLS BODY BALANCE 1	10:45 11:30 STRETCHING 1	10:00 10:45 LES MILLS BODYPUMP 1	10:50 11:35 LES MILLS RPM (Live) 2
MIDI	12:30 13:00 CAF 1	12:30 13:00 LES MILLS BODYPUMP 1	12:30 13:00 LES MILLS GRIT 1	12:30 13:00 LES MILLS BODYPUMP 1	12:30 13:00 move 3		
	13:00 13:30 LES MILLS RPM (Live) 2	13:00 13:30 ABDOS 1	13:00 13:30 CAF 1	13:00 13:30 boxing 3	13:00 13:30 LES MILLS RPM (Live) 2		
SOIR	18:00 18:45 LES MILLS BODYPUMP 1	18:10 18:55 boxing 3	18:00 18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 1	18:00 18:45 LES MILLS RPM (Live) 2	18:00 18:45 PILATES 1		
	18:45 19:30 LES MILLS BODYATTACK 1	19:00 19:45 move 3	18:15 18:45 LES MILLS GRIT 3	18:45 19:30 LES MILLS BODYSTEP *	18:45 19:30 CAF 1		
	18:45 19:30 LES MILLS RPM (Live) 2	19:30 20:15 LES MILLS RPM (Live) 2	18:45 19:30 LES MILLS RPM (Live) 2	19:30 20:15 PILATES 1			
	19:30 20:15 CAF 1	19:50 20:35 STRETCHING 1	18:45 19:45 LES MILLS BODYPUMP 1				
			19:45 20:45 LES MILLS BODY BALANCE 1				

Activités en supplément
 * BodyStep dès le 09/09

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment

OUVERT 7J/7

LA PLAINE

LUNDI AU JEUDI
7h00 / 22h00

VENDREDI | WEEK-END
07h00 / 20h00 | 09h00 / 19h00

05 36 47 43 33