

# Planning de cours collectifs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h00	LES MILLS BODYPUMP	TOTAL BODY		CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYBALANCE
10h45	YOGA	PILATES		SANTÉ-DOS	
10h50	LES MILLS RPM				
12h40	CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYATTACK		12h15 LES MILLS RPM LES MILLS BODYPUMP	Circuit Training en salle de muscu
17h45	PILOXING	YOGA PILATES	LES MILLS BODYPUMP		
18h00				LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP
18h30	CUISSES ABDOS FESSIERS		STEP		
18h45		LES MILLS BODYPUMP LES MILLS RPM		CUISSES ABDOS FESSIERS	CROSS TRAINING
19h15	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS RPM		LES MILLS RPM	LES MILLS RPM ZUMBA	
19h30		LES MILLS BODYATTACK	CROSS TRAINING		

10h45 à 11h30  
**Zumbakids**  
de 5 à 7 ans

11h30 à 12h15  
**Zumbakids**  
de 8 à 12 ans



fitnessforme85.com

02.51.56.14.85