

Planning des cours collectifs adaptés à votre rythme !

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
MATIN	 RÉVEIL MUSCULAIRE 9h30 > 10h15	 CINÉMA LESMILLS RPM	 GYM DOUCE 9h30 > 10h15	 YOGA Débutant 10 > 11h	 CAF 9h30 > 10h	 CIRCUIT TRAINING HIIT Cardio poids du corps 9h30 > 10h30	 CINÉMA LESMILLS RPM
	 ABDOS FLASH 10h15 > 10h30		 CAF 10h15 > 11h	 BODY SCULPT Full Body 11h > 12h	 CIRCUIT MINCEUR Circuit forme 10h > 11h	 CAF 10h15 > 11h	
	 STRETCHING 10h30 > 11h			 STRETCHING 12h > 12h15		 BODY SCULPT Haut du corps 11h > 11h45	
MIDI	 YOGA Débutant 12h30 > 13h30		 CAF 12h30 > 13h15	 LESMILLS RPM LIVE 12h30 > 13h15	 PILATES 12h30 > 13h30		
APRÈS-MIDI			 proxi KIDS 14h > 15h 4/10 ANS			 ADO CIRCUIT TRAINING 14h > 15h30 11/15 ANS	
			 ADO CIRCUIT TRAINING 17h > 18h30 11/15 ANS				
SOIR	 BOOT CAMP 18h30 > 19h15	 PILATES 18h45 > 19h45	 ZUMBA 18h15 > 19h15	 BODY SCULPT Full Body 18h45 > 19h30			
	 CAF 19h15 > 20h	 CROSS TRAINING 19h > 20h	 ABDOS FESSIERS 19h15 > 19h45	 RENFO STRETCHING POSTURAL 19h30 > 20h			
	 LESMILLS RPM LIVE 19h30 > 20h30	 BOXE THAI 19h45 > 21h15	 YOGA Dynamique 19h45 > 21h	 CROSS TRAINING 20h15 > 21h15			
	 RENFO STRETCHING POSTURAL 20h > 20h30	 CROSS TRAINING 20h > 21h	 LESMILLS RPM LIVE 20h > 21h				



HORAIRES

8h-22h
du lundi au samedi

9h-18h
le samedi et dimanche

- Cours de renforcement musculaire
- Cours fonctionnels
- Cours dansé
- Cours cardio-vasculaire
- Méthodes douces, santé, prévention des blessures
- Cours kids et ados

Salle de cours dédiée pour le RPM



Cours vidéo toute la semaine, à volonté



Cours avec coach

CAF Cuisses Abdos Fessiers

Les cours sont tous assurés par des coaches, spécialistes de leur discipline, si le nombre de participants est au minimum de 4 personnes. Ce planning peut être sujet à des modifications.