

# Planning des cours collectifs adaptés à votre rythme !

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
MATIN	<b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> 9h30 > 10h15	<b>CINÉMA LESMILLS RPM</b>	<b>GYM DOUCE</b> 9h30 > 10h15	<b>YOGA Débutant</b> 10 > 11h	<b>CAF</b> 9h30 > 10h	<b>CIRCUIT TRAINING HIIT</b> Cardio poids du corps 9h30 > 10h30	<b>CINÉMA LESMILLS RPM</b>
	<b>ABDOS FLASH</b> 10h15 > 10h30		<b>CAF</b> 10h15 > 11h	<b>BODY SCULPT Full Body</b> 11h > 12h	<b>CIRCUIT MINCEUR</b> Circuit forme 10h > 11h	<b>CAF</b> 10h15 > 11h	
	<b>STRETCHING</b> 10h30 > 11h			<b>STRETCHING</b> 12h > 12h15		<b>BODY SCULPT Haut du corps</b> 11h > 11h45	
MIDI	<b>YOGA Débutant</b> 12h30 > 13h30		<b>CAF</b> 12h30 > 13h15	<b>LESMILLS RPM LIVE</b> 12h30 > 13h15	<b>PILATES</b> 12h30 > 13h30		
APRÈS-MIDI			<b>proxikids</b> 14h > 15h <b>40 ANS</b>			<b>ADO CIRCUIT TRAINING</b> 14h > 15h30 <b>145 ANS</b>	
			<b>ADO CIRCUIT TRAINING</b> 17h > 18h30 <b>145 ANS</b>				
SOIR	<b>BOOT CAMP</b> 18h30 > 19h15	<b>PILATES</b> 18h45 > 19h45	<b>ZUMBA</b> 18h15 > 19h15	<b>BODY SCULPT Full Body</b> 18h30 > 19h15			
	<b>CAF</b> 19h15 > 20h	<b>CROSS TRAINING</b> 19h > 20h	<b>ABDOS FESSIERS</b> 19h15 > 19h45	<b>ZUMBA NOUVEAU</b> 19h15 > 20h			
	<b>LESMILLS RPM LIVE</b> 19h30 > 20h30	<b>BOXE THAI</b> 19h45 > 21h15	<b>NOUVEAU BACHATA DANCE</b> 19h30 > 20h30	<b>RENFO STRETCHING POSTURAL</b> 19h30 > 20h			
	<b>RENFO STRETCHING POSTURAL</b> 20h > 20h30	<b>CROSS TRAINING</b> 20h > 21h	<b>YOGA Dynamique</b> 19h45 > 21h	<b>CROSS TRAINING</b> 20h15 > 21h15			
		<b>LESMILLS RPM LIVE</b> 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

**LESMILLS RPM**  **CINÉMA**

Cours vidéo toute la semaine, à volonté

**LESMILLS RPM LIVE**

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.