

# STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30-10H15 <b>BODY FORM'</b>	9H30-10H15 <b>ZUMBA</b>	9H30-10H <b>BODYCORE</b>	9H45-10h30 <b>FAC</b>	9H30-10H30 <b>PILATES</b>	9H-10H <b>BUNGPUMP</b> en extérieur
10H15-10H45 <b>STRETCHING</b>	10H15-11H15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	10H-10H45 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM/DJEMBEL</b>	10h30-11h <b>STRETCHING</b>	10H30-11H15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10H30-11H15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
12H20-13H05 <b>FAC</b>			12h20-13h05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	12H20-13H05 <b>ZUMBA</b>	11H15-12H15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>
17H30-18H15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17H30-18H15 <b>BODY FORM'</b>	17H30-18H30 <b>PILATES</b>	17H30-18H15 <b>FAC</b>	17H30-18H30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	
18H15-18H45 <b>BODYCORE</b>	18H15-19H <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18H30-19H15 <b>BODY FORM'</b>	18H15-19H <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18H30-19H <b>BODYCORE</b>	
18H45-19H30 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>	19H15-20H15 <b>FIGHT KICK</b>	19H15-20H <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	19H15-20H <b>ZUMBA</b>	19H-19H45 <b>DJEMBEL DANCE</b>	
19H30-20H30 <b>PILATES</b>					

INTENSITÉ DES COURS :



FAIBLE À MOYENNE



MOYENNE



MOYENNE À FORTE

Clubmoving



PROFITEZ ÉGALEMENT DES COURS VIDÉO SUR ÉCRAN GÉANT, TOUS STYLES ET TOUS NIVEAUX !



Clubmoving

# STUDIO BIKING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 30'

9H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

9H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 30'

9H30

LES MILLS  
RPM LIVE

9H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

9H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

12H20

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

12H20

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

13H

LES MILLS  
RPM CINÉ 30'

12H20

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

12H20

LES MILLS  
RPM CINÉ 30'

14H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

14H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

14H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

14H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

17H30

LES MILLS  
RPM LIVE

15H00

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

18H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

18H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

18H30

LES MILLS  
RPM LIVE

18H30

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

18H00

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

19H45

LES MILLS  
RPM CINÉ 45'

19H00

LES MILLS  
RPM CINÉ 30'

INTENSITÉ DES COURS :



MOYENNE



MOYENNE À FORTE

Téléchargez  
votre application  
HEITZ FIT 2.0

