

COURS COLLECTIFS

STUDIOS FITNESS & VÉLOS

LEMPDES-SUR-ALLAGNON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 ^H 30 - 10 ^H 15 GYM POSTURALE	9 ^H 30 - 10 ^H 15 PILATES	9 ^H 30 - 10 ^H 15 BIKE	9 ^H 30 - 10 ^H 15 STRETCH	9 ^H 30 - 10 ^H 15 AFC	9 ^H 45 - 10 ^H 30 BIKE
		KIDS DANCE			
		KIDS TRAINING			
18 ^H 00 - 18 ^H 45 LES MILLS BODY PUMP	18 ^H 15 - 19 ^H 00 LES MILLS BODY ATTACK	18 ^H 00 - 18 ^H 45 STEP	18 ^H 00 - 18 ^H 45 AFC	17 ^H 30 - 18 ^H 15 TEAM BOXING	
18 ^H 45 - 19 ^H 30 LES MILLS BODY COMBAT	19 ^H 00 - 19 ^H 30 LES MILLS CORE	18 ^H 45 - 19 ^H 30 AFC	18 ^H 45 - 19 ^H 30 DANCE	18 ^H 15 - 19 ^H 00 LES MILLS BODY PUMP	
19 ^H 30 - 20 ^H 15 TEAM TRAINING	19 ^H 30 - 20 ^H 15 STRETCH	19 ^H 30 - 20 ^H 15 TEAM TRAINING	19 ^H 30 - 20 ^H 15 LES MILLS BODY BALANCE		

Attention, vos séances de Team Training et de Bike sont sur inscription : nombre de places limité.