

# COURS COACHES

## STUDIO FITNESS & VÉLOS

## LEMPDES-SUR-ALLAGNON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>GYM POSTURALE</b>	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>STRETCH</b>	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>BIKE</b>	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>PILATES</b>	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>AFC</b>	9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
		14 <sup>h</sup> 00 - 17 <sup>h</sup> 00 <b>ZUMBA kids</b>			
	17 <sup>h</sup> 45 - 18 <sup>h</sup> 15 <b>HiIT</b>	17 <sup>h</sup> 45 - 18 <sup>h</sup> 30 <b>STEP</b>			
18 <sup>h</sup> 00 - 18 <sup>h</sup> 45 <b>BIKE</b>	18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00 <b>LES MILLS CORE</b>	18 <sup>h</sup> 30 - 19 <sup>h</sup> 15 <b>AFC</b>	18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18 <sup>h</sup> 15 - 18 <sup>h</sup> 45 <b>BIKE</b>	
18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45 <b>LES MILLS DANCE</b>	19 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 00 <b>ZUMBA</b>	19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 30 <b>LES MILLS CORE</b>		
19 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45 <b>BIKE</b>	20 <sup>h</sup> 00 - 20 <sup>h</sup> 45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18 <sup>h</sup> 45 - 19 <sup>h</sup> 30 <b>BIKE</b>		
			19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 15 <b>STRETCH</b>		

## STUDIO TRAINING & ESPACE CARDIO MUSCULATION

### TEAM TRAINING & START TRAINING\*

PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU	PLATEAU CARDIO MUSCU
SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	17 <sup>h</sup> 00 - 17 <sup>h</sup> 45 <b>KIDS TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	17 <sup>h</sup> 30 - 18 <sup>h</sup> 15 <b>KIDS TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>
SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>
20 <sup>h</sup> 00 - 20 <sup>h</sup> 45 <b>TEAM TRAINING</b>	19 <sup>h</sup> 45 - 20 <sup>h</sup> 30 <b>TEAM TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>	19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45 <b>TEAM TRAINING</b>	SUR RÉSERVATION <b>START TRAINING</b>

Cours encadrés par vos coachs et disponibles en replay sur l'application Agitaform.

\*Start Training : tous les jours du lundi au samedi. Créneaux disponibles sur votre application.