

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS	SALLE FITNESS	STUDIO VÉLOS
9 ^h 30 - 10 ^h 15				9 ^h 30 - 10 ^h 15							
STRETCH				LES MILLS BODYPUMP							
12 ^h 30 - 13 ^h 15		12 ^h 30 - 13 ^h 00				12 ^h 30 - 13 ^h 15			12 ^h 30 - 13 ^h 15		
LES MILLS BODYPUMP		HiIT				LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS RPM		
		17 ^h 15 - 18 ^h 00									
		CROSS TRAINING									
	17 ^h 45 - 18 ^h 30	18 ^h 00 - 19 ^h 00				18 ^h 00 - 18 ^h 45		18 ^h 00 - 18 ^h 30			
	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP				AFC		HiIT			
18 ^h 45 - 19 ^h 30		19 ^h 00 - 19 ^h 45		18 ^h 30 - 19 ^h 15			18 ^h 45 - 19 ^h 30	18 ^h 30 - 19 ^h 00			
AFC		LES MILLS RPM		STEP			LES MILLS RPM	ABDO FLASH			
19 ^h 30 - 20 ^h 15				19 ^h 30 - 20 ^h 15		19 ^h 30 - 20 ^h 15					
LES MILLS SH'BAM				LES MILLS BODYBALANCE		CROSS TRAINING					

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