

STUDIO FITNESS & VÉLOS

THIERS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 ^h 30 - 10 ^h 15 STRETCH		9 ^h 30 - 10 ^h 15 AFC			10 ^h 00 - 10 ^h 45 AFC
					11 ^h 00 - 11 ^h 45 LES MILLS RPM
12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP	12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS RPM		12 ^h 30 - 13 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE		
		14 ^h 30 - 15 ^h 30 KIDS TRAINING			
		15 ^h 30 - 16 ^h 30 KIDS TRAINING			
17 ^h 45 - 18 ^h 30 AFC		17 ^h 45 - 18 ^h 30 LES MILLS RPM	17 ^h 45 - 18 ^h 15 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 00 - 18 ^h 30 HiIT	
18 ^h 30 - 19 ^h 15 STEP LES MILLS RPM	18 ^h 15 - 19 ^h 00 LES MILLS BODYPUMP	18 ^h 30 - 19 ^h 15 AFC	18 ^h 30 - 19 ^h 15 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS RPM	18 ^h 30 - 19 ^h 00 ABDOS FLASH	
19 ^h 15 - 20 ^h 00 LES MILLS SH'BAM	19 ^h 15 - 20 ^h 00 STEP LES MILLS RPM	19 ^h 15 - 20 ^h 15 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^h 30 - 20 ^h 15 STRETCH		

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 START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	9 ^h 30 - 10 ^h 15 TEAM TRAINING	12 ^h 30 - 13 ^h 15 TEAM TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING
SUR RÉSERVATION START TRAINING	17 ^h 15 - 18 ^h 00 TEAM TRAINING	16 ^h 30 - 17 ^h 15 TEAM TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING
SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING	19 ^h 15 - 20 ^h 00 TEAM TRAINING	SUR RÉSERVATION START TRAINING

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

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