

# COURS COLLECTIFS

STUDIOS FITNESS & VÉLOS

LEMPDES-SUR-ALLAGNON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15	
<b>GYM POSTURALE</b>	<b>PILATES</b>	<b>BIKE</b>	<b>STRETCH</b>	<b>AFC</b>	
18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 45	18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 45	18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 45	18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 30	18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 45	
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>AFC</b>	<b>LES MILLS CORE</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
18 <sup>H</sup> 45 - 19 <sup>H</sup> 30	18 <sup>H</sup> 45 - 19 <sup>H</sup> 30	18 <sup>H</sup> 45 - 19 <sup>H</sup> 30	18 <sup>H</sup> 30 - 19 <sup>H</sup> 15		
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>AFC</b>	<b>DANSE</b>	<b>BIKE</b>		
19 <sup>H</sup> 30 - 20 <sup>H</sup> 15	19 <sup>H</sup> 30 - 20 <sup>H</sup> 15	19 <sup>H</sup> 30 - 20 <sup>H</sup> 15	19 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00		
<b>TEAM TRAINING</b>	<b>STRETCH</b>	<b>PILATES</b>	<b>TEAM TRAINING</b>		

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