



HORAIRE COURS

MATIN

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

LES MILLS

9H30 > 10H00 LES MILLS CORE	9H45 > 10H30 SH'BAM	8H55 > 9H25 LES MILLS CORE		8H45 > 9H30 BODYBALANCE	9H45 > 10H30 BODYATTACK		
	10H30 > 11H30 BODYBALANCE	9H30 > 10H00 BODYATTACK 30'		10H30 > 11H15 BODYPUMP	10H45 > 11H30 SH'BAM		
					11H30 > 12H30 BODYBALANCE		

AQUA

10H00 > 10H45 AQUADYNAMIC		9H30 > 10H15 AQUADYNAMIC	10H15 > 11H00 AQUACOMBAT	8H00 > 8H45 AQUADYNAMIC		10H15 > 11H00 AQUADYNAMIC	
-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--	-------------------------------------	--

CYCLE

8H45 > 9H15 sprint	8H45 > 9H30 RPM		8H00 > 8H45 RPM VIRTUAL	9H00 > 9H30 RPM VIRTUAL	9H15 > 10H00 RPM VIRTUAL		
10H00 > 10H45 RPM VIRTUAL			9H30 > 10H15 RPM	10H00 > 10H30 sprint	10H15 > 11H00 RPM		
			12H15 > 13H00 RPM VIRTUAL				

FONCTIONNEL

			9H00 > 9H30 HBX FUSION				
10H00 > 10H30 TRAINING ACTIVE		10H15 > 10H45 HBX MOVE		10H45 > 11H15 HBX MOVE			
				11H00 > 11H40 TRAINING STRENGTH			

aquabodybike

10H00 > 10H45			12H15 > 13H00	9H00 > 9H45			
---------------	--	--	---------------	-------------	--	--	--

SOIR

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

LES MILLS

17H45 > 18H15 LES MILLS CORE	17H45 > 18H30 BODYBALANCE	17H45 > 18H15 BODYATTACK 30'	18H15 > 18H45 BODYCOMB 30'				
18H15 > 19H00 BODYPUMP	18H30 > 19H15 BODYATTACK	18H15 > 18H45 LES MILLS CORE	19H00 > 19H45 LES MILLS CORE				
19H00 > 19H45 BODYCOMBAT	19H30 > 20H15 SH'BAM	18H45 > 19H30 BODYPUMP	19H45 > 20H45 BODYBALANCE				

AQUA

	18H45 > 19H30 AQUADYNAMIC	17H30 > 18H15 AQUADYNAMIC					
--	-------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--

CYCLE

17H00 > 17H30 RPM VIRTUAL 30'	18H30 > 19H15 RPM VIRTUAL	17H30 > 18H00 RPM VIRTUAL 30'	18H00 > 18H45 RPM				
		19H30 > 20H15 RPM					
20H15 > 21H00 RPM			20H00 > 20H30 sprint				

FONCTIONNEL

		18H00 > 18H30 TRAINING ACTIVE	17H15 > 17H45 HBX FUSION				
18H30 > 19H00 TRAINING HIT30'	18H45 > 19H15 HBX MOVE	18H45 > 19H25 TRAINING STRENGTH	18H45 > 19H15 TRAINING STRENGTH				
19H15 > 19H45 HBX MOVE			19H30 > 20H00 TRAINING HIT30'				
19H45 > 20H15 TRAINING STRENGTH							
	20H15 > 20H45 HBX FUSION						

aquabodybike

19H30 > 20H15	17H00 > 17H45		18H00 > 18H45				
---------------	---------------	--	---------------	--	--	--	--