

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10:30 - 11:15

LES MILLS
THE TRIP

12:30 - 13:15

LES MILLS
RPM

17:30 - 18:00

LES MILLS
sprint
VIRTUAL

18:30 - 19:15

LES MILLS
THE TRIP

09:30 - 10:15

LES MILLS
RPM

17:45 - 18:30

LES MILLS
RPM

19:00 - 19:30

LES MILLS
sprint
VIRTUAL

10:15 - 11:00

LES MILLS
RPM

ET PROFITEZ
DE NOS COURS
VIRTUELS À LA
DEMANDE !

18:30 - 19:15

LES MILLS
RPM

19:30 - 20:15

LES MILLS
THE TRIP

18:30 - 19:15

TRAINING

19:30 - 20:15

LES MILLS
RPM

18:30 - 19:15

LES MILLS
THE TRIP



STUDIO

R
O
D
A

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

	09:30 - 10:15 CORE				09:30 - 10:00 CORE
10:30 - 11:15 LES MILLS BODYPUMP		10:30 - 11:15 LES MILLS DANCE		10:30 - 11:15 LES MILLS Shapes	
	11:30 - 12:15 TRAINING		11:45 - 12:15 TRX NEW		
12:30 - 13:15 TRAINING				12:30 - 13:15 LES MILLS BODYPUMP	
17:45 - 18:30 LES MILLS BODYATTACK	17:45 - 18:30 TRX NEW	17:45 - 18:30 LES MILLS Shapes	17:45 - 18:30 STEP EASY		
18:30 - 19:15 LES MILLS Shapes	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYPUMP	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30 - 19:15 CORE	18:30 - 19:15 LES MILLS DANCE	
19:15 - 20:00 ZUMBA	19:30 - 20:15 STEP INTERMÉDIAIRE	19:15 - 20:00 LES MILLS BODYJAM NEW	19:30 - 20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:15 - 20:00 TRAINING	
20:00 - 20:45 TRAINING		20:00 - 20:45 TRX NEW			


STUDIO

V
I
D
A

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

V	09:30 - 10:15 LES MILLS BODYBALANCE
V	11:30 - 12:15 PILATES
	17:45 - 18:30 Postural Ball®
	18:30 - 19:15 PILATES
	19:15 - 20:00 CALM
	20:00 - 20:45 LES MILLS BODYBALANCE

V	12:30 - 13:15 PILATES
	17:00 - 17:45 YIN YOGA
	17:45 - 18:30 HATHA YOGA
	18:30 - 19:15 YOGA VINYASA

V	09:30 - 10:15 Postural Ball®
V	11:30 - 12:15 CALM
	17:45 - 18:30 PILATES
	18:30 - 19:15 Postural Ball®
	19:30 - 20:15 LES MILLS BODYBALANCE

V	10:30 - 11:30 LES MILLS BODYBALANCE
V	12:30 - 13:15 Postural Ball®
	18:30 - 19:15 CALM
	19:15 - 20:00 PILATES
	20:00 - 20:45 HATHA YOGA

V	09:30 - 10:15 PILATES
V	11:30 - 12:15 HATHA YOGA
V	17:45 - 18:30 LES MILLS BODYBALANCE

V	11:15 - 12:00 CALM
----------	------------------------------



STUDIO

**A
L
M
A**

Les cours précédés de la pastille **V** auront lieu dans le Studio VIDA.