



Vos deux plannings de cours: du 12 Mars 2018 au 30 Juin 2018

Votre semaine Fitness/la forme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 ☺ LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45'	9h30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> 45'	9h30 LES MILLS <b>CXWORX</b> 30'		9h30 ☺ <b>C.A.F</b> 45'	9h30 LES MILLS <b>RPM</b> 45'
10h30 ☺ LES MILLS <b>RPM</b> 45'	10h15 LES MILLS <b>GRIT.F</b> 30'	10h00 <b>STRETCHING</b> 30'		10h15 ☺ LES MILLS <b>SH'BAM</b> 45'	10h30 <b>C.A.F</b> 45'
12h30 LES MILLS <b>CXWORX</b> 45' <b>STRETCHING</b>	12h30  <b>BODYATTACK MIX</b> 12h30 LES MILLS <b>RPM</b> 45'	12h30 LES MILLS <b>GRIT</b> 30'	12h30 LES MILLS <b>RPM</b> 45'	12h30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45'	11h15 <b>STRETCHING</b> 30'
17h30 ☺ <b>C.A.F</b> 45'	17h30 ☺ LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45'	17h45 LES MILLS <b>CXWORX</b> 30'	17h30 ☺ LES MILLS <b>RPM</b> 45' 17h45 LES MILLS <b>GRIT</b> 30'	18h00 LES MILLS <b>CXWORX</b> 30'	
18h30 ☺ LES MILLS <b>RPM</b> 45' LES MILLS 18h30 ☺ <b>BODYATTACK</b> 55'	18h30 ☺ LES MILLS <b>RPM</b> 45' 18h30  <b>STEP</b>	18h30 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 55'	18h30 ☺ LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45'	18h45 LES MILLS <b>RPM</b> 45'	
19h30 LES MILLS <b>GRIT.F</b> 30'	19h30 30' LES MILLS <b>CXWORX</b> 20h00 <b>STRETCHING</b> 30'	19h00 LES MILLS <b>RPM</b> 45'	19h30 LES MILLS <b>SH'BAM</b> 45'		