



Vos deux plannings de cours: du 4 Septembre 2017 au 30 Juin 2018

Votre semaine Fitness/la forme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 45'	9h30 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 45'	9h30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 30'		9h30 ☺ <b>C.A.F</b> 45'	9h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'
10h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	10h30 <b>T.B.C.</b> TOTAL BODY CONDITIONING 45'	10h00 <b>STRETCHING</b> 30'		10h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 45'	10h30 <b>C.A.F</b> 45'
12h30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 45'	12h30  <b>BODYATTACK MIX</b> 12h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	12h30 <b>CROSS</b> <b>TRAINING</b> 45'	12h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	12h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 55'	11h15 <b>STRETCHING</b> 30'
17h30 ☺ <b>C.A.F</b> 45'	17h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 55'	17h45 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 30'	17h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	18h00 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 30'	
18h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45' <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 55'	18h45 ☺  <b>STEP</b> 18h45 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	18h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 55'	18h30 ☺ <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 55'	18h45 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	
19h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 55'	19h30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> 30' 20h00 <b>STRETCHING</b> 30'	19h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 45'	19h30 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 45'		