



PLANNING COURS COLLECTIFS

LES MILLS

PÉRIODE DU 31 AOÛT AU 31 DÉCEMBRE 2020
STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00-10:15 CIRCUIT TRAINING	09:30-10:15 CUISSES ABDOS FESSIERS		09:30-10:15 BODYSULPT	09:30-10:15 PILATES	
10:15-10:45 PILATES	10:15-10:45 STRETCHING		10:15-11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:15-10:45 STRETCHING	10:00-10:45 LES MILLS BODYPUMP
11:30-12:00 SMALL GROUP TRAINING				11:30-12:00 SMALL GROUP TRAINING	
12:30-13:15 LES MILLS BODYPUMP	12:30-13:00 CUISSES ABDOS FESSIERS	12:30-13:15 LES MILLS BODYATTACK		12:30-13:15 BODY TRAINING	
	16:30-17:00 SMALL GROUP TRAINING	17:00-17:45 FIT DANCE (7-11 ans)	17:00-17:30 SMALL GROUP TRAINING		
18:00-18:30 CUISSES ABDOS FESSIERS	17:45-18:15 CARDIO BOXE	18:00-18:30 BODYSULPT	18:00-18:30 CUISSES ABDOS FESSIERS	18:00-18:30 STEP DÉBUTANT	
18:30-19:15 LES MILLS BODYBALANCE	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP	18:30-19:15 DANCE PARTY	18:30-19:00 LES MILLS BODYATTACK	18:30-19:15 CUISSES ABDOS FESSIERS	
19:30-20:15 LES MILLS BODYATTACK	19:30-20:15 STEP	19:15-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP	19:15-19:45 STRETCHING	

RÉSERVATION OBLIGATOIRE !

Pensez à mettre dans votre sac:

- cadenas
- tenue décontracté
- basket propre
- serviette
- bouteille d'eau
- masque
- votre bonne humeur !

**BON ENTRAÎNEMENT !
AMUSEZ-VOUS BIEN !**

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités

02 31 88 46 91

www.fitforme-trouville.fr

contact@fitforme-trouville.fr



PLANNING COURS COLLECTIFS



PÉRIODE DU 31 AOÛT AU 31 DÉCEMBRE 2020
STUDIO PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00-10:45 aquadynamic	10:00-10:45 aquabodybike		10:00-10:45 aqua fit		10:00-10:45 aquabodybike
12:30-13:00 aquawork	12:30-13:00 aqua training			12:30-13:00 aqua fit	11:00-11:45 aquawork
17:30-18:00 aquadynamic	17:30-18:15 aqua fit	17:30-18:15 aquadynamic	17:30-18:15 aqua fit	17:30-18:15 aquadynamic	
18:30-19:15 aquabodybike	18:30-19:15 aquadynamic	18:45-19:30 aqua fit	18:30-19:15 aquawork	18:30-19:45 aquabodybike	
19:30-20:15 aquawork			19:30-20:15 aquabodybike		

RÉSERVATION OBLIGATOIRE !

Pensez à mettre dans votre sac:

- cadenas
- maillot de bain
- bonnet de bain
- serviette
- bouteille d'eau
- masque
- votre bonne humeur !

BON ENTRAÎNEMENT !
AMUSEZ-VOUS BIEN !

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités



PLANNING COURS COLLECTIFS

LES MILLS

PÉRIODE DU 31 AOÛT AU 31 DÉCEMBRE 2020
STUDIO RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08:15 LES MILLS 08:45 sprint TV 30'	08:15 LES MILLS 09:00 RPM TV 45'	08:15 LES MILLS 09:00 RPM TV 45'	08:15 LES MILLS 08:45 sprint TV 30'	08:15 LES MILLS 09:00 RPM TV 45'	08:15 LES MILLS 08:45 sprint TV 30'
09:15 LES MILLS 10:00 RPM TV 45'	09:15 LES MILLS 10:00 RPM TV 45'	09:15 LES MILLS 09:45 sprint TV 30'	09:15 LES MILLS 09:45 RPM TV 45'	09:15 LES MILLS 09:45 RPM TV 45'	09:15 LES MILLS 09:45 RPM TV 45'
10:15 LES MILLS 10:45 sprint TV 30'	10:15 LES MILLS 11:00 RPM TV 45'	10:15 LES MILLS 11:00 RPM TV 45'	10:15 LES MILLS 11:00 RPM TV 45'	10:15 LES MILLS 11:00 RPM TV 45'	10:15 LES MILLS 10:45 sprint TV 30'
11:15 LES MILLS 12:00 RPM TV 45'	11:15 LES MILLS 12:00 RPM TV 45'	11:15 LES MILLS 12:00 RPM TV 45'	11:15 LES MILLS 12:00 RPM TV 45'	11:15 LES MILLS 12:00 RPM TV 45'	11:00 LES MILLS 11:45 RPM 45'
12:30 LES MILLS 13:15 RPM TV 45'	12:30 LES MILLS 13:00 sprint TV 30'	12:30 LES MILLS 13:15 RPM TV 45'	12:30 LES MILLS 13:15 RPM 45'	12:30 LES MILLS 13:00 sprint TV 30'	
14:00 LES MILLS 14:30 sprint TV 30'	14:00 LES MILLS 14:45 RPM TV 45'	14:00 LES MILLS 14:45 RPM TV 45'	14:00 LES MILLS 14:30 sprint TV 30'	14:00 LES MILLS 14:45 RPM TV 45'	
15:00 LES MILLS 15:45 RPM TV 45'	15:00 LES MILLS 15:45 RPM TV 45'	15:00 LES MILLS 15:30 sprint TV 30'	15:00 LES MILLS 15:45 RPM TV 45'	15:00 LES MILLS 15:45 RPM TV 45'	
16:00 LES MILLS 16:45 RPM TV 45'	16:00 LES MILLS 16:30 sprint TV 30'	16:00 LES MILLS 16:30 RPM TV 45'	16:00 LES MILLS 16:45 RPM TV 45'	16:00 LES MILLS 16:45 RPM TV 45'	
17:00 LES MILLS 17:30 sprint TV 30'	17:00 LES MILLS 17:45 RPM TV 45'	17:00 LES MILLS 17:45 RPM TV 45'	17:00 LES MILLS 17:30 sprint TV 30'	17:00 LES MILLS 17:45 RPM TV 45'	
17:45 LES MILLS 18:30 RPM 45'	18:00 LES MILLS 18:45 RPM TV 45'	18:00 LES MILLS 18:45 RPM TV 45'	18:00 LES MILLS 18:45 RPM TV 45'	18:00 LES MILLS 18:30 RPM TV 30'	
19:00 LES MILLS 19:45 RPM TV 45'	19:30 LES MILLS 20:15 RPM 45'	19:30 LES MILLS 20:15 RPM 45'	19:00 LES MILLS 19:45 RPM TV 45'	18:45 LES MILLS 19:30 RPM 45'	
20:00 LES MILLS 20:45 RPM TV 45'			20:00 LES MILLS 20:30 sprint TV 30'	20:00 LES MILLS 20:45 RPM TV 45'	

RÉSERVATION OBLIGATOIRE !

Pensez à mettre dans votre sac:

- cadenas
- tenue décontracté
- basket propre
- serviette
- bouteille d'eau
- masque
- votre bonne humeur !

BON ENTRAÎNEMENT !
AMUSEZ-VOUS BIEN !

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités

02 31 88 46 91

www.fitforme-trouville.fr

contact@fitforme-trouville.fr