

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A compter du 04 septembre 2023

STUDIO FITNESS



LUNDI

9h30-10h15



MARDI

9h30-10h15

CUISSES
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45



MERCREDI

12h30-13h00

LES MILLS
RPM

JEUDI

9h30-10h15

BODY SCULPT

12h30-13h00



VENDREDI

9h30-10h15

CUISSES
ABDOS FESSIERS

10h15-10h45



SAMEDI

9h30 - 10h15

LES MILLS
BODYPUMP

10h30 - 11h15

LES MILLS
RPM

12h30-13h00

LES MILLS
BODYPUMP

12h30-13h00

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18h00-18h30



17h30-18h00



18h00-18h30

LES MILLS
DANCE VIRTUAL

18h00-18h30

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18h00-18h30

LES MILLS
RPM

17h45-18h15



18h00-18h30

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18h30-19h15

CUISSES
ABDOS FESSIERS

18h45-19h30

LES MILLS
RPM

18h30-19h15

LES MILLS
BODYBALANCE

18h30-19h15

LES MILLS
BODYPUMP

18h40-19h10

BODY SCULPT

18h30-19h00

BODYATTACK

19h15-19h30

STRETCHING/
FLASH

19h30-20h15

LES MILLS
BODYATTACK

19h30-20h15

LES MILLS
RPM

19h30-20h15

LES MILLS
DANCE
VIRTUAL

19h15-20h00

LES MILLS
BODYBALANCE

19h05-19h35

BODYPUMP

PENSEZ À METTRE
DANS VOTRE SAC:

- VOTRE BONNE HUMEUR !
- TENUE DÉCONTRACTÉE
- BASKETS PROPRES (OBLIGATOIRE)
- SERVIETTE PROPRE (OBLIGATOIRE)
- BOUTEILLE D'EAU

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A compter du 04 septembre 2023

STUDIO PISCINE



LUNDI

9h30 - 10h15

AquaFit

10h30-11h15

AquaPower

12H30-13h00

AquaFit

17h30-18h15

AquaSculpt

18h30-19h15

AquaBike

19h30-20h15

AquaFit

MARDI

10h30-11h15

AquaBike

12H30-13h00

AquaPower

17h30-18h15

AquaPower

18h30-19h15

AquaSculpt

19h30-20h15

AquaBike

MERCREDI

10h30-11h15

AquaSculpt

17h30-18h15

 AQUA TRAINING

18h30-19h15

AquaFit

JEUDI

10h30-11h15

AquaFit

17h30-18h15

AquaFit

18h30-19h15

AquaPower

VENDREDI

12H30-13h00

AquaSculpt

17h30-18h15

AquaPower

18h30-19h15

AquaBike

SAMEDI

9h30-10h15

AquaBike

PENSEZ À METTRE
DANS VOTRE SAC:

- VOTRE BONNE HUMEUR !
- DÉMAQUILLANT (OBLIGATOIRE)
- MAILLOT DE BAIN UNE PIÈCE
- BONNET DE BAIN (OBLIGATOIRE)
- CHAUSSONS PISCINE
- SERVIETTE PROPRE
- BOUTEILLE D'EAU

Planning des séances virtuelles LesMills

A compter du 4 septembre 2023



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9h30 45'

LES MILLS
CORE

10h30 30'

LES MILLS
BODYBALANCE

11h15 45'

LES MILLS
CORE

12h30 30'

LES MILLS
BODYATTACK

14h45 30'

LES MILLS
CORE

15h30 45'

LES MILLS
BODYATTACK

16h30 30'

LES MILLS
BODYBALANCE

17h15 30'

LES MILLS
CORE

10h30 45'

LES MILLS
BODYATTACK

11h30 45'

LES MILLS
CORE

16h30 30'

LES MILLS
CORE

10h30 30'

LES MILLS
BODYATTACK

11h00 30'

LES MILLS
CORE

11h30 30'

LES MILLS
BODYBALANCE

10h30 45'

LES MILLS
CORE

11h30 45'

LES MILLS
BODYATTACK

14h45 30'

LES MILLS
BODYATTACK

15h30 45'

LES MILLS
BODYBALANCE

16h30 45'

LES MILLS
CORE

11h00 30'

LES MILLS
BODYATTACK

11h45 30'

LES MILLS
BODYBALANCE

14h45 45'

LES MILLS
BODYBALANCE

15h45 30'

LES MILLS
CORE

16h30 45'

LES MILLS
BODYATTACK

11h00 30'

LES MILLS
BODYBALANCE

11h45 30'

LES MILLS
CORE

16h30 45'

LES MILLS
BODYATTACK

STUDIO RPM



Lundi

9h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

10h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

11h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

12h30

LES MILLS
THE TRIP

14h45

LES MILLS
THE TRIP

15h45

LES MILLS
sprint

16h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

18h45

LES MILLS
sprint

19h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

Mardi

9h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

10h15

LES MILLS
sprint

11h15

LES MILLS
THE TRIP

12h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

14h45

LES MILLS
sprint

15h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

16h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

17h30

LES MILLS
THE TRIP

18h30

LES MILLS
sprint

Mercredi

9h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

10h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

11h30

LES MILLS
sprint

14h45

LES MILLS
RPM VIRTUAL

15h45

LES MILLS
THE TRIP

16h45

LES MILLS
sprint

18h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

19h30

LES MILLS
THE TRIP

Jeudi

9h15

LES MILLS
THE TRIP

10h30

LES MILLS
sprint

11h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

12h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

16h45

LES MILLS
sprint

17h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

18h30

LES MILLS
THE TRIP

19h30

LES MILLS
RPM VIRTUAL

Vendredi

9h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

10h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

11h30

LES MILLS
sprint

12h30

LES MILLS
THE TRIP

16h45

LES MILLS
THE TRIP

17h45

LES MILLS
sprint

Samedi

9h15

LES MILLS
RPM VIRTUAL

11h30

LES MILLS
THE TRIP

RPM Virtual bleu
clair :
50 min virtuel

Sprint :
30 min virtuel

THE TRIP :
édition spéciale en
immersion, décors
virtuels, paysages...

