



PLANNING COURS COLLECTIFS

ÉTÉ 2018 - DÈS LE 2 JUILLET

STUDIO VERT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	LES MILLS BODYPUMP	tone	GYM		CAF	LES MILLS BODYPUMP	
10H00							LES MILLS BODYPUMP
12H30	CAF	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CXWORX			TOTAL GYM	LES MILLS BODYBALANCE
17H30	LES MILLS CXWORX	GRIT STRENGTH	GRIT PLYO				
18H15	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP		
19H30	LES MILLS BODYPUMP 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	LES MILLS BODYPUMP 45	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYBALANCE		
20H30	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP			

STUDIO VERT

Ⓢ = LES MILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H15	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS SH'BAM Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ	LES MILLS BODYPUMP Ⓢ		
13H30						LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS SH'BAM Ⓢ
14H30	LES MILLS SH'BAM Ⓢ	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS BODYPUMP Ⓢ	LES MILLS BODYPUMP Ⓢ	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS BODYPUMP Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ
15H30	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ
16H30	LES MILLS BODYCOMBAT Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS SH'BAM Ⓢ	LES MILLS CXWORX Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ	LES MILLS BODYBALANCE Ⓢ

STUDIO BLANC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30				LES MILLS BODYBALANCE		
10H30	LES MILLS BODYBALANCE	STRETCH				
12H30	GRIT CARDIO		ZUMBA	tone		
13H30						YOGA
18H00		tone		LES MILLS CXWORX	GRIT CARDIO	
19H00	CAF	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYCOMBAT		
20H00	YOGA					

STUDIO TEAM TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12H30			HBX BOXING		
17H30					HBX BOXING
18H45			TRX MOVE		
19H30		HBX BOXING		TRX MOVE	
19H45	TRX MOVE				

STUDIO BLEU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30			LES MILLS RPM				
10H45						LES MILLS RPM	
11H15							LES MILLS RPM
12H30					LES MILLS RPM		
17H45				LES MILLS sprint			
18H30		LES MILLS RPM					
18H45				LES MILLS RPM			
19H00	LES MILLS RPM						
19H30			LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		
19H45		LES MILLS sprint					

STUDIO BLEU

🕒 = LES MILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		
11H30	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒			
12H30	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
13H30	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
14H30	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
15H30	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
16H30	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
17H30						LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒
20H30	LES MILLS RPM 🕒			LES MILLS RPM 🕒			

STUDIO AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BIKE	AQUA WORK	AQUA TRAINING	AQUA DYNAMIC	AQUA WORK
10H15	AQUA DYNAMIC	AQUA STRETCH	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA BIKE
11H15	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	AQUA BODYBIKE	AQUA GYM
12H30	AQUA BIKE	AQUA WORK	AQUA DYNAMIC	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE
13H30	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE
14H30	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT FERMETURE 14H45	NAGE LIBRE FERMETURE 14H45
15H30	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
16H30	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE TH		
17H45	AQUA TRAINING	AQUA WORK	AQUA BIKE	AQUA GYM	AQUA BIKE		
18H45	AQUA BODYBIKE	AQUA COMBAT	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	NAGE LIBRE		
19H45	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	FERMETURE 19H45		
20H30	NAGE LIBRE FERMETURE 21H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45			

HORAIRE PISCINE :

LUNDI : 9H15 - 21H45

DU MARDI AU JEUDI : 9H15 - 20H45

VENREDI : 9H15 - 19H45

SAMEDI & DIMANCHE : 9H15 - 14H45