



PLANNING COURS COLLECTIFS

6 JUILLET AU 13 SEPTEMBRE INCLUS

STUDIOVERT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	LES MILLS BODYPUMP 45'	XCAF 45'	TOTAL GYM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	XCAF 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	
10H00							LES MILLS BODYPUMP 45'
12H30	XCAF 55'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS 30' CXWORX	LES MILLS GRIT STRENGTH 30'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	TOTAL GYM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 55'
17H15	LES MILLS 30' CXWORX	LES MILLS GRIT STRENGTH 30'	LES MILLS GRIT ATHLETIC 30'				
18H15	LES MILLS BODYATTACK 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYSTEP 45'	ZUMBA 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		
19H30	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS BODYATTACK 55'	LES MILLS BODYBALANCE 55'		

STUDIOVERT

🎬 = LES MILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H15	LES MILLS BODYCOMBAT 🎬	LES MILLS CXWORX 🎬	LES MILLS BODYBALANCE 🎬	LES MILLS CXWORX 🎬	LES MILLS BODYPUMP 🎬		
13H30						LES MILLS BODYCOMBAT 🎬	LES MILLS BODYPUMP 🎬
14H30	LES MILLS CXWORX 🎬	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 🎬

STUDIO BLANC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10H30	LES MILLS BODYBALANCE 55'	STRETCH 45'			
12H30	LES MILLS GRIT CARDIO 30'			TOTAL GYM 45'	
18H00				LES MILLS 30' CXWORX	LES MILLS GRIT CARDIO 30'
19H00	XCAF 45'	LES MILLS 30' CXWORX	LES MILLS 55' BODYJAM	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	

STUDIO BLEU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30			LES MILLS RPM 45				
10H45						LES MILLS RPM 45	
11H15							LES MILLS RPM 45
12H30		LES MILLS sprint 30'			LES MILLS RPM 45		
17H45				LES MILLS sprint 30'			
18H45		LES MILLS RPM 45					
19H00				LES MILLS RPM 45			
19H30	LES MILLS RPM 45		LES MILLS RPM 45		LES MILLS sprint 30'		
20H00		LES MILLS sprint 30'					

STUDIO BLEU

🕒 = LES MILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15	LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		LES MILLS RPM 🕒	LES MILLS RPM 🕒		
9H15							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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BIKE	AQUA WORK	AQUA TRAINING	AQUA GYM	AQUA WORK
10H30	AQUA DYNAMIC	AQUA STRETCH	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE	AQUA GYM	AQUA BODYBIKE	AQUA BIKE
11H15	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE
12H30	AQUA BIKE	AQUA WORK	AQUA DYNAMIC	AQUA TONUS	AQUA BODYBIKE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT FERMETURE 13H30	NAGE LIBRE FERMETURE 13H30
13H30	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	HORAIRE PISCINE : LUNDI : 9H15 - 21H45 DU MARDI AU MERCREDI : 9H15 - 20H45 JEUDI : 8H15 - 21H15 VENDREDI : 8H15 - 20H45 SAMEDI : 9H15 - 13H30 DIMANCHE : 9H15 - 13H30	
14H45	NAGE LIBRE	AQUA BIKE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
15H30	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
16H30	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON ACCESSIBLE 1H		
18H00	AQUA GYM	AQUA WORK	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BIKE		
19H15	AQUA BODYBIKE	AQUA COMBAT	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	NAGE LIBRE		
20H00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	FERMETURE 19H45		
20H30	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45			

STUDIO TEAM TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H30			HBX BOXING		
17H30					HBX BOXING
18H15		HBX MOVE	HBX MOVE		
20H30	HBX BOXING			HBX BOXING	