



# PLANNING COURS COLLECTIFS

LE CLUB DE VOTRE FUTUR

**STUDIO VERT** 🕒 = LESMILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	tone	GYM	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	CAF	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	
10H00							LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
11H15	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒
12H30	CAF	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>CXWORX</b>	GRIT   STRENGTH	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	TOTAL GYM	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>
13H30						LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒
14H30		LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒
16H00	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒
17H30	LES MILLS <b>CXWORX</b>	GRIT   STRENGTH	GRIT   PLYO	GRIT   STRENGTH			
18H30	LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>BODYSTEP</b>	ZUMBA	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>		
19H30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		
20H30	LES MILLS <b>BODYJAM</b>	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>			

**STUDIO BLANC**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H30	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	STRETCH		STRETCH		
12H30	GRIT   CARDIO		LES MILLS <b>SH'BAM</b>	tone		
13H30						YOGA
16H00				LES MILLS <b>CXWORX</b>		
18H00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	tone			GRIT   CARDIO	
19H00	CAF	LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>BODYJAM</b>	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		
20H00	YOGA	GRIT   CARDIO		LES MILLS <b>CXWORX</b>		

**STUDIO TEAM TRAINING**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
7H30		TRX MOVE		HBX BOXING	
12H30			HBX BOXING		
17H30			TRX MOVE		HBX BOXING
18H00		TRX MOVE			
19H30	TRX MOVE	HBX BOXING		TRX MOVE	
20H30	HBX BOXING			TRX MOVE	

# STUDIO BLEU

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

# 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 ⊙	LES MILLS RPM ⊙		
9H30						LES MILLS RPM ⊙	
11H30	LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙		
12H30	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 ⊙	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 ⊙
17H45						LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙
20H30	LES MILLS RPM ⊙		LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙	LES MILLS RPM ⊙		

# STUDIO AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
9H15	AQUABODYBIKE	AQUADYNAMIC	AQUABIKE	AQUAWORK	AQUATRaining	AQUADYNAMIC	NAGE LIBRE
10H15	AQUADYNAMIC	AQUASTRETCH	AQUATONUS	AQUABODYBIKE	AQUAGYM	AQUATRaining	AQUABIKE
11H15	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	AQUAGYM
12H30	AQUABIKE	AQUAWORK	AQUADYNAMIC	AQUATONUS	AQUABODYBIKE	AQUABODYBIKE	AQUAWORK
13H30	FERMETURE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	FERMETURE	NAGE LIBRE FERMETURE 14H00	NAGE LIBRE FERMETURE 14H00
14H30	FERMETURE	AQUABIKE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	NAGE LIBRE	FERMETURE	<b>HORAIRE PISCINE :</b> LUNDI : 9H00 - 21H30 DU MARDI AU JEUDI : 9H00 - 20H45 VENDREDI : 9H00 - 19H30 SAMEDI & DIMANCHE : 9H00 - 14H00	
15H00	FERMETURE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	FERMETURE	FERMETURE		
15H30	FERMETURE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT	FERMETURE	FERMETURE		
16H30	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1	CONTROLE HYGIÈNE PISCINE NON-ACCESSIBLE 45M1		
17H15	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE		
17H45	NAGE LIBRE	AQUAWORK	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE		
18H45	AQUABODYBIKE	AQUACOMBAT	AQUADYNAMIC	AQUABODYBIKE	NAGE LIBRE		
19H45	AQUAWORK	AQUABIKE	NAGE LIBRE FERMETURE 20H45	AQUATONUS	NAGE LIBRE FERMETURE 19H30		