



# PLANNING COURS COLLECTIFS

MON NOUVEAU LIEU DE VIE

## STUDIOVERT

	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>
12H30	CAF	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	TOTAL <b>GYM</b>	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>
17H30	LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH	LES MILLS <b>GRIT</b>   ATHLETIC	LES MILLS <b>GRIT</b>   STRENGTH			
18H15	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> 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		
20H30	LES MILLS <b>BODYJAM</b>	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		LES MILLS <b>BODYPUMP</b>			

## STUDIOVERT

🕒 = LES MILLS CINEMA : COURS VIDÉOS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11H15	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒		
13H30						LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 🕒
14H30	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒
15H30	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒
16H30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 🕒	LES MILLS <b>CXWORX</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 🕒

## STUDIO BLANC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10H30	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	STRETCH			STRETCH	
12H30	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO		ZUMBA	tone		
13H30						YOGA
18H00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45	tone				
18H15				LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO	
19H00	CAF	LES MILLS <b>CXWORX</b>	LES MILLS <b>BODYJAM</b>	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		
20H00	YOGA					
20H30			LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO			

# STUDIO BLEU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30			LES MILLS RPM				
10H45						LES MILLS RPM	
11H15							LES MILLS RPM
12H30		LES MILLS sprint			LES MILLS RPM		
17H45				LES MILLS sprint			
18H45		LES MILLS RPM					
19H00				LES MILLS RPM			
19H30	LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		LES MILLS sprint		
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 🕒		
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	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 PARENT - ENFANT	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 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	NAGE LIBRE PARENT - ENFANT FERMETURE 14H45	NAGE LIBRE FERMETURE 14H45
14H45	NAGE LIBRE	AQUA BIKE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	<b>HORAIRE PISCINE :</b> LUNDI : 9H15 - 21H45 DU MARDI AU JEUDI : 9H15 - 20H45 VENDREDI : 9H15 - 19H45 SAMEDI & DIMANCHE : 9H15 - 14H45	
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		
17H45	AQUA GYM	AQUA WORK	AQUA BODYBIKE	AQUA DYNAMIC	AQUA BIKE		
18H45	AQUA BODYBIKE	AQUA COMBAT	AQUA DYNAMIC	AQUA BODYBIKE	NAGE LIBRE		
19H45	AQUA TONUS	AQUA BIKE	AQUA WORK	NAGE LIBRE	FERMETURE 19H45		
20H30	NAGE LIBRE FERMETURE 21H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45	FERMETURE 20H45			

## STUDIO TEAM TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12H30			<b>HBX BOXING</b>		
17H30			<b>HBX BOXING</b>		<b>HBX BOXING</b>
18H15		<b>HBX FUSION</b>	<b>HBX MOVE</b>	<b>HBX MOVE</b>	
19H30	<b>HBX MOVE</b>				
19H45		<b>HBX BOXING</b>			
20H30	<b>HBX BOXING</b>			<b>HBX BOXING</b>	