

PLANNING FITNESS 2025-2026

Cours **LES MILLS** avec licence : BodyPump, BodyAttack, BodyCombat et BodyBalance

	9h30	10h15	10h30	11h15	11h30	12h15	12h30	13h15	17h15	30	45	18h	15	30	45	19h	19h15	45	20h	20h30
LUN	LES MILLS BODYBALANCE						LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYPUMP								
MAR												Niveau 2								
MERC							Niveau 2		LES MILLS BODYPUMP							LES MILLS BODYCOMBAT				
JEU			LES MILLS BODYBALANCE				LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS BODYATTACK								
VEN					LES MILLS BODYPUMP				LES MILLS BODYBALANCE		Niveau 1		LES MILLS BODYPUMP							
SAM																				

 Body Sculpt

 Hiit Cardio

 Cross Training

 Zumba

 Circuit-Abdos

 Stretching

 CAF
(Cuisses Abdos Fessiers)

 Step

 CombatAttack

 Pilates

 Yoga

 Rituel Bien-être

 LES MILLS
BODYCOMBAT

 LES MILLS
BODYPUMP

 LES MILLS
BODYATTACK

 LES MILLS
BODYBALANCE