

PLANNING FITNESS 2025-2026

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

	9h30	10h15	10h30	11h15	11h30	12h15	12h30	13h15	17h15	18h	18h15	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		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