

PLANNING FITNESS 2026-2027

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

	9h30	10h15	10h30	11h15	11h30	12h15	12h30	13h15	17h30	18h15	18h20	19h05	19h15	20h
LUN											LES MILLS BODYCOMBAT			
MAR	LES MILLS BODYBALANCE						LES MILLS BODYPUMP				 Niveau 2			
MERC							LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP				LES MILLS BODYCOMBAT	
JEU											LES MILLS BODYATTACK			
VEN			LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP				 Niveau 1		LES MILLS BODYPUMP			
SAM														

 Body Sculpt
  Hiit Cardio
  Circuit Training
  Zumba
  Circuit-Abdos
  Stretching
  CAF
(Cuisses Abdos Fessiers)
  Mobilité Posturale

 Step
  CombatAttack
  Pilates
  Yoga
  Rituel Bien-être
 LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS BODYATTACK
LES MILLS BODYBALANCE