



PLANNING FITNESS

Du sport, des résultats et la vie qui va avec !

A partir du 28 août 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	STEP	Core Focus	LES MILLS RPM	PILATES R	LES MILLS BODYPUMP	9h15 LES MILLS BODYPUMP
10h15	CAF	LES MILLS BODYCOMBAT	Sculpt	Circuit training		10h15 LES MILLS RPM
12h15	Circuit training	Core Focus			Core Focus	
12h30			FLOW BALANCE	LES MILLS RPM R		
12h45	LES MILLS RPM R	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYCOMBAT	
14h30	FLOW BALANCE			CAF		
16h45	LES MILLS BODYPUMP					
17h30	CAF	PILATES R	Core Focus	STEP	LES MILLS BODYPUMP	CT FORCE
18h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	
19h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	PILATES R	ZUMBA	LES MILLS BODYJAM	



Cours de
Cross cardio
Cross boxing
Cross force
Cross fusion
TRX

Horaires : du lundi au vendredi 9h à 21h
 et le samedi 9h à 13h30 - ☎ 04 42 04 92 62

Fermé les jours fériés

www.aquaforme.fr

LES MILLS Les meilleurs cours collectifs du monde !

■ Cours de 1h00 ■ Cours de 45' ■ Cours de 30' R : Cours sur réservation

CRÉATION PHOTOGRAPHIE PHILIPPE QUÉLINER © Ne pas fêter sur la voie publique