



PLANNING FITNESS

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

A partir du 27 août 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	Sculpt	Core Focus		PILATES <small>R</small>	LES MILLS BODYPUMP	9h30 LES MILLS BODYPUMP
10h15	FLOW BALANCE	Stretching	CAF			10h30 LES MILLS RPM <small>R</small>
12h15	Circuit training	Core Focus			Core Focus	
12h30			FLOW BALANCE	LES MILLS RPM <small>R</small>		
12h45	LES MILLS RPM <small>R</small>	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYCOMBAT	
14h30	FLOW BALANCE					
16h45	LES MILLS BODYPUMP					
17h30	CAF	PILATES <small>R</small>	Core Focus	STEP	Sculpt	
18h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	
19h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	YOGALATES	FLOW BALANCE	LES MILLS BODYJAM	



Cours de
CROSS BOXING
CROSS FUSION
TRX

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

www.aquaforme.fr

LES MILLS Les meilleurs cours collectifs du monde !

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



Fermé les jours fériés