

PLANNING D'ACTIVITÉS

FIT4HEALTH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PLATEAU
CARDIO - MUSCULATION

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
10h à 13h
16h à 20h

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
10h à 13h
16h à 20h

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
16h à 20h

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
10h à 13h
16h à 20h

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
10h à 13h
16h à 20h

Accès libre :
6h à 23h

Présence
coach :
10h à 14h

Accès libre :
6h à 23h

9H20 - 10H05

**BEGINN'
HIIT**

9H20 - 10H05

**CORE
PILATES**

9H20 - 10H10

CEREMONY

9H20 - 10H05

**LES MILLS
BODYATTACK**

10H00 - 10H45

**LES MILLS
BODYPUMP**

11H00 - 11H50

CEREMONY

Code couleur :

Musculaire

Cardio

Mobilité

Fonctionnel

18H00 - 18H45

**LES MILLS
BODYPUMP**

18H00 - 18H45

**BEGINN'
HIIT**

18H00 - 18H45

**LES MILLS
BODYATTACK**

18H00 - 18H50

CEREMONY

18H00 - 18H45

**LES MILLS
BODYPUMP**

18H50 - 19H35

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18H50 - 19H35

**LES MILLS
BODYATTACK**

18H50 - 19H35

**LES MILLS
BODYPUMP**

18H55 - 19H40

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18H50 - 19H40

CEREMONY

19H40 - 20H25

**CORE
PILATES**

19H40 - 20H30

CEREMONY

19H40 - 20H25

**CORE
PILATES**

19H45 - 20H15

**LES MILLS
BODYPUMP**

19H45 - 20H30

**CORE
PILATES**

HORAIRE D'ACCUEIL

Lundi au vendredi
de 10h à 13h
&
de 16h à 20h
-
Samedi
de 10h à 14h
-
Dimanche
Fermé



GROUP TRAININGS

MATIN

MIDI

SOIR