

COURS EN GROUPE AVEC COACH

EXCLUSIF AUX MEMBRES EXTRA

Saint-Denis

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

LesMills BODYPUMP
12:15-13:00 Valérie Ma

GoFitness ATHLETIK
17:15 - 18:15 Sophie B.

LesMills BODYPUMP
18:15 -19:00 Sophie B.

ZUMBA
19:40-20:40 Tracy

LesMills BODYPUMP
17:00 -18:00 Valérie Ma.

LesMills CORE
18:00 -18:35 Valérie Ma

LesMills BODYCOMBAT
18:35 -19:25 Valérie Ma

ENTRAINEMENT COACHÉ
19:25 - 20:25 Sophie B.

LesMills BODYBALANCE
17:15 - 18:15 Sophie B.

LesMills BODYPUMP
18:15 -19:00 Sophie B.

LesMills CORE
19:05 - 19:40 Sophie B

POWERCARDIO
16:30-17:00 Richard

LesMills CORE
17:00-17:30 Richard

LesMills BODYCOMBAT
17:35 - 18:35 Valérie Ma

LesMills BODYPUMP
18:35- 19:35 Valérie Ma

ZUMBA
19:40-20:40 Tracy

LesMills BODYPUMP
9:30 - 10:30 Valérie Ma.

LesMills BODYBALANCE
10:30-11:05 Valérie Ma.

LesMills BODYCOMBAT
11:05 Valérie Ma.

LesMills BODYPUMP
10:00 - 11:00 Valérie Ma

LesMills BODYBALANCE
11:00 - 12:00 Valérie Ma

Semaine du
11 août

MISE EN FORME
Éconofitness