



PLANNING FITNESS

LES MILLS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H
BODYMIX 9H45 - 10H30	LES MILLS BODYBALANCE 9H45 - 10H45	YOGA 9H45 - 10H45	Pilates 9H45 - 10H45	BODYSULPT 9H45 - 10H45		
LES MILLS BODYBALANCE 10H30 - 11H30	Pilates 10H45 - 11H30	BODYBALL 10H45 - 11H30	CUISSES ABDOS FESSIERS 10H45 - 11H30	STRETCHING 10H45 - 11H30		
					Pilates 11H - 11H45	CUISSES ABDOS FESSIERS 11H - 11H45
					LES MILLS BODYPUMP 12H - 12H45	LES MILLS RPM 12H - 12H45
Circuit Training 12H45 - 13H25	BODYSULPT 12H45 - 13H25	LES MILLS BODYATTACK 12H45 - 13H25	LES MILLS BODYPUMP 12H45 - 13H25	LES MILLS RPM 12H45 - 13H25		
		LES MILLS BODYBALANCE 16H30 - 17H30	ABDOS FESSIERS 17H - 17H30	YOGA 16H30 - 17H30	YOGA 16H - 17H	
YOGA 17H - 18H	YOGA 17H - 18H			CUISSES ABDOS FESSIERS 17H30 - 18H15		
LES MILLS BODYPUMP 18H - 18H45	CUISSES ABDOS FESSIERS 18H - 18H45	LES MILLS RPM 17H45 - 18H30	LES MILLS BODYBALANCE 17H30 - 18H30			
				BODYMIX 18H15 - 19H00		
LES MILLS RPM 19H - 19H45	LES MILLS BODYATTACK 18H45 - 19H30	Pilates 18H45 - 19H30	Circuit Training 18H30 - 19H45			
Pilates 20H - 20H45	LES MILLS BODYBALANCE 19H30 - 20H30	LES MILLS BODYPUMP 19H30 - 20H30	LES MILLS RPM 20H00 - 20H45	LES MILLS BODYBALANCE 19H00 - 20H00		



PLANNING AQUA SPORT & DETENTE

WATER FORM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DETENTE 10H - 12H30
AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUATRaining 12H45 - 13H30	AQUABODY 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 13H - 13H45
ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DETENTE 15H - 19H
AQUADANCE 19H15 - 20H	AQUA BOXING 19H15 - 20H	AQUAFITNESS 19H15 - 20H	AQUATRaining 19H15 - 20H	AQUABIKE 19H15 - 20H		
ABDOS STRETCHING 20H - 20H30						

Short de bain interdit. Bonnet de bain, sandales de piscine & serviettes de bain obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique.

Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 32° avec parcours Actimer de 24 jets massants sous-marins, cols de cygne, jacuzzi extérieur, cascade tulipe, 12 vélos aquatiques, hammam, salle de cardio-training dernière génération, salle de repos, tisanerie.

OUVERT 7J/7 Y COMPRIS LES JOURS FERIES