

# PLANNING COURS A PARTIR DU 2 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND	SAM	DIM
	8h30-9h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	8h45-9h30 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM VIRTUAL</b>	9h-9h30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	8h-9h <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b>		
9h15-10h15 GYM	9h-10h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	9h30-10h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	9h30-10h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>	9h-10h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>		
10h15-11h15 POSTURE DOS STRETCH	10h-11h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	10h-11h PILATES	10h-11h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10h-10h45 ABDOS FESSIERS	10h15-11h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	10h-11h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>
				10h45-11h30 ASSOULISS. STRETCH	11h15-11h45 ABDOS 11h45-12h15 TRAMPOLINE Cuisses fessiers	11h-11h30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>
12h15-13h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>			12h15-13h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>		12h30-13h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b>	11h30-12h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>
12h15-13h15 GYM STRETCH	12h15-13h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	12h15-13h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	12h15-13h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	12h15-13h15 ABDOS FESS	13h30-14h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	
13h30-14h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	13h30-14h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b>	13h30-14h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	13h30-14h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	13h30-14h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>	14h-15h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>	
14h-15h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	14h30-15h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>	14h-15h <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b>	14h-15h <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM VIRTUAL</b>	14h30-15h <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX VIRTUAL</b>		
15h-16h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>	15h-16h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	15h-16h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	15h-16h <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b>	15h-16h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	* 1 samedi sur 3 : 10h15 Body Pump Les Mills cinéma 11h15 Body Balance Les Mills Cinéma. Pas de modification sur les autres cours animés le samedi.	
16h-17h <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM VIRTUAL</b>		16h-17h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>	16h-17h <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>	16h-17h <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b>		
17h30-18h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17h30-18h SPECIFIC ABDOS	17h45-18h15 ABDOS WORK	17h45-18h30 ABDOS FESSIERS	17h15-17h45 ABDOS GAINAGE DOS		
18h30-19h15 ABDOS FESSIERS	18h-18h30 TRAMPOLINE Cuisses fessiers	18h15-19h stretch <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	18h30-19h15 CARDIO GYM	17h45-18h30 GYM'n DANSE		
18h30-19h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	18h30-19h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18h15-19h15 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>		18h30-19h30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>		
19h30-20h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	19h30-20h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19h15-20h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19h15-20h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>	19h45-20h45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP VIRTUAL</b>		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11h-12h TEAM TRAINING	11h-12h TEAM TRAINING TRX	11h-12h TEAM TRAINING		
12h15-13h15 CROSS TRAINING	12h15-13h15 TEAM TRAINING			12h15-13h15 TEAM TRAINING
	18h30-19h30 CROSS TRAINING	18h-19h CROSS TRAINING		18h30-19h30 CROSS TRAINING