

PLANNING DES COURS

	MATIN					MIDI	SOIR				
LUNDI 8H - 22h	9H30 Pilates	10H15 LES MILLS RPM®	11H00 ABDOS TRAINING 30	11H30	12H15 BODY Sculpt	13H00	18h00 CAE <small>Cuissees-Abdos-Fessiers</small>	18H30 STEP 2	19H15 LES MILLS PUMP	20H15 LES MILLS sprint CHALLENGE	21H
	CEDRIC						ADEMOLA				
MARDI 8H - 22h	9H30 STRETCHING <small>Souplesse, Mobilité Récupération</small>	10H00 Circuit Training	10H45	12H15 HIT	13H00		18H15 ABDOS TRAINING 30	18H45 Xtreme Bike	19H30 LES MILLS BODYCOMBAT	20H15 ZUMBA®	21H15
	BASTIEN						GUILLAUME CAROLINE				
MERCREDI 8H - 22h							18H00 Abdos Fessiers	18H30 LES MILLS PUMP	19H15 HIT	20H15 LES MILLS sprint	20H45
							AIME ADEMOLA				
JEUDI 8H - 22h	9H30 Abdos Fessiers	10H00 LES MILLS PUMP	10H45 STRETCHING <small>Souplesse, Mobilité Récupération</small>	11H30	12H15 CARDIO BOXE	13H00					
	ANGELA						CEDRIC				
VENDREDI 8H - 22h	9H30 BODY Sculpt	10H15 ABDOS TRAINING 30	10H45 LES MILLS RPM®	11H30	12H15	13H00 Circuit Training	18H30 CAE <small>Cuissees-Abdos-Fessiers</small>	19H15 LES MILLS sprint	19H45 Xtremie TRAINING	20H45	
	AIME		ANGELA		AIME		RAWL		NANCY		RAWL
SAMEDI 9H - 19H	9H30 LES MILLS RPM®	10H15 LES MILLS RPM®	11H00 LES MILLS PUMP	12H00							
	NANCY										
DIMANCHE 9H - 16H	9H30 JUMP 3M	10H15 LES MILLS BODYATTACK	11H00 Abdos Fessiers	11H45 STRETCHING <small>Souplesse, Mobilité Récupération</small>	12H15						
	RAWL										

Les cours prendront fin 5 min avant l'heure pour le nettoyage du matériel que vous avez utilisée (les produits seront à disposition)



ENERGIE FORME VILLEJUIF

