

votre programme

9 janv. au 31 mars



muscle, tonifie et dessine
brûle les graisses



muscle et affine jambes, fessiers
brûle les graisses



cours sur vélo, simple et efficace
brûle les graisses



tonifie et étire en douceur
programme anti-stress



cardio boxing, tonifie et dessine
brûle les graisses



tonification harmonieuse
cardio sans fatigue excessive

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8.30			LES MILLS BODYBALANCE			
9.15		LES MILLS RPM				
9.30	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	FITBOXING	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS RPM 10.00
12.15	LES MILLS RPM		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYPUMP 10.30
14.15	BODYSCULPT	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP		
18.30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP		
19.00		LES MILLS BODYSTEP		LES MILLS RPM		
19.30	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP			