

















	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
Horaires Muscu et Cardio	8h30-21h	8h30-13h30 et 17h-21h				9h-12h			
Matin	 LES MILLS BODYBALANCE 8h45*	JAF 9h45	 LES MILLS RPM 10h	BODY SCULPT 10h	 LES MILLS BODYPUMP 10h*		 LES MILLS RPM 10h*		
	 LES MILLS RPM 10h	STRETCHING 10h30							
Midi 12h30	 BODY STEP		JAF	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS RPM	<p style="text-align: center;">INFOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 adhérents minimum pour que le cours ait lieu • SAUNA, disponible sur réservation et pour les + de 18 ans. <p>Durée des cours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans * : 45 mn • Avec * : 1 heure <p>Durant les vacances scolaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de cours d'AQUAGYM les midis <p>Jours fériés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de cours collectifs • 14 juillet : 8h30 à 13h30 et 17h à 20h • 15 août : 9h-12h 			
Soirée	 LES MILLS BODYPUMP 18h15*		JAF 18h	 LES MILLS BODYPUMP 18h15*	 LES MILLS RPM 18h15				
	 LES MILLS RPM 19h30	 LES MILLS RPM 18h30	STEP 18h45	 LES MILLS RPM 19h30	STRETCHING 19h15				
		 BODY STEP 19h30	 LES MILLS BODYBALANCE 19h45*						

**Programme Eté
du 6 juillet au 6 septembre 2009 inclus**

