

6H - 23H TOUTE L'ANNÉE

LUNDI

9.30 - 10.10

C. A. F

10.15 - 10.50

SPINNING

11.00 - 11.45

**LES MILLS
BODYBALANCE**

12.30 - 13.15

SPINNING

18.15 - 19.05

**LES MILLS
BODYPUMP**

18.30 - 19.10

SPINNING

19.10 - 20.00

**LES MILLS
BODYJAM**

20.00 - 21.00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

MARDI

10.15 - 11.00

SWISS BALL

11.15 - 12.00

CIRCUIT MINCEUR

12.30 - 13.00

ABDOS - FESSIERS

13.00 - 13.30

HIIT FORCE

18.00 - 18.30

**LES MILLS
BODYPUMP**

18.40 - 19.20

SPINNING

19.25 - 20.10

C. A. F

20.15 - 21.00

AFRO KA DANCE

MERCREDI

10.00 - 10.40

STRETCHING

10.40 - 11.20

PILATES

11.20 - 12.05

STEP INITIÉ

18.00 - 18.30

HIIT

18.35 - 19.15

SWISS BALL

18.35 - 19.15

SPINNING

19.20 - 20.15

**LES MILLS
BODYPUMP**

20.20 - 21.00

L.I.A

JEUDI

10.00 - 10.45

SWISS BALL

10.45 - 11.30

YOGA STRETCH

17.45 - 18.15

HIIT FORCE

18.25 - 18.55

CORE TRAINING

19.00 - 20.00

**LES MILLS
BODYATTACK**

20.05 - 20.50

**LES MILLS
BODYBALANCE**

VENDREDI

10.00 - 10.45

**LES MILLS
BODYPUMP**

11.00 - 11.45

SPINNING

12.30 - 13.15

C. A. F

18.00 - 18.30

HIIT CARDIO

18.30 - 19.00

ABDOS - FESSIERS

19.00 - 19.45

SPINNING

SAMEDI

9.45 - 10.15

CORE TRAINING

10.15 - 11.15

**LES MILLS
BODYATTACK**

11.20 - 11.50

HIIT FORCE

12.00 - 12.45

SPINNING

DIMANCHE

10.00 - 11.00

COURS SURPRISE

11.00 - 12.00

COURS SURPRISE

RESAMANIA V2

- Cours en réservations :
SWISS BALL, **HIIT** ET **SPINNING**
- 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation : **2h**
- 2 absences **en 1 mois** = 2 semaines de **blocage**
- Merci d'arriver 5 min à **l'avance** !
- Badge obligatoire pour rentrer dans le club et sortir 5 min avant la fermeture car tout déclenchement d'alarme sera facturé.



BOUTEILLE D'EAU



BASKETS PROPRES



SERVIETTE OBLIGATOIRE



CADENAS POUR LES HOMMES