besport
be free

COURS COLLECTIFS MIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H30 **PILATES**	9H00 - 9H45 **BODY SCULPT**		9H00 - 9h45 **PILATES**	9H30 - 10H15 **STRETCHING/RELAX**	10H00 - 10H45 **PILATES**
	9H45 - 10H30 **STRETCHING/RELAX**		9h45 - 10H30 **BODY SCULPT**		11H00 - 11H45 LesMills BODYPUMP
12H30 - 13H15 LesMills BODYPUMP	12H30 - 13H15 LesMills BODYBALANCE	12H30 - 13H00 **HiiT**	12H30 - 13H15 **PILATES**	12H30 - 13H15 **CAF**	
18H00 - 18H30 **100% CORE**	18H15 - 19H00 **CAF**	18H00 - 18H45 LesMills BODYPUMP	18H15 - 18H45 **100% ABDOS**	18H00 - 19H00 **BODY FUSION**	
18H30 - 19H15 **DANCE**	19H00 - 19H30 **HiiT**	18H45 - 19H30 LesMills BODYCOMBAT	18H45 - 19H30 **CIRCUIT TRAINING**		
19H30 - 20H15 **PILATES**	19H30 - 20H00 **STRETCHING/RELAX**	19H30 - 20H15 LesMills BODYBALANCE	19H30 - 20H15 **PILATES**		

besport
be free

COURS PERFORMANCE
MIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30 - 13H15 **HYROX**	12H30 - 13H15 **ATHX**	12H30 - 13H15 **HYROX**	12H30 - 13H15 **ATHX**	12H30 - 13H15 **HYROX**	
18H30 - 19H30 **ATHX**	18H30 - 19H30 **HYROX**	19H00 - 20H00 **CROSS TRAINING**	18H30 - 19H30 **HYROX**	18H00 - 19H00 **ATHX**	