



PLANNING FITNESS 2019



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30	LES MILLS BODYBALANCE®	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	LES MILLS RPM	CROSS TRAINING	LES MILLS CXWORX™		
10h00					LES MILLS BODYATTACK™	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	
10h30	LES MILLS CXWORX™	STRETCHING	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	LES MILLS BODYBALANCE®			
11H00						LES MILLS RPM	
12h30	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK™	CROSS TRAINING	LES MILLS CXWORX™	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS		
13h00							
17h45	CROSS TRAINING	LES MILLS BODYBALANCE®	LES MILLS RPM	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	LES MILLS CXWORX™	OUVERTURE DE VOTRE CLUB <u>LUNDI AU VENDREDI</u> 9H00-21H00 <u>SAMEDI</u> 9H00-17H00 <u>DIMANCHE</u> 9H30-12H30 RESERVE ABO STUDIO	
18h30	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS		ZUMBA® fitness	LES MILLS BODYATTACK™	LES MILLS RPM		
19h00		LES MILLS CXWORX™					
19h30	LES MILLS BODYATTACK™	LES MILLS RPM	BODYPUMP LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS	LES MILLS sprint	LES MILLS BODYBALANCE®		





PLANNING STUDIO 2019



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10H00

TRX MOVE

10H30

FUSION HBX

11H00

LES MILLS GRIT STRENGTH

12H30

FUSION HBX

TRX MOVE

HBX BOXING

13H00

LES MILLS GRIT CARDIO

17H45

LES MILLS GRIT STRENGTH

HBX BOXING

TRX MOVE

LES MILLS GRIT CARDIO

TRX MOVE

18H30

HBX BOXING

LES MILLS GRIT CARDIO

FUSION HBX

TRX MOVE

19H15

LES MILLS Sprint

TRX MOVE

HBX BOXING

LES MILLS GRIT PLYO

FUSION HBX



SEANCES D'ENTRAÎNEMENT EN TEAM TRAINING DE 10 PERSONNES - SUR RESERVATION UNIQUEMENT

HYDROFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H15-9H45 ACCÈS BASSIN					9H15-10H00 ACCÈS BASSIN	9H30-12H15 ACCÈS BASSIN
9H45-10H30 HYDROTONIC	9H45-10H30 HYDROPUMP	9H45-10H30 HYDROBIKE	9H45-10H30 HYDROTONIC	9H45-10H30 HYDROBALANCE	10H00-10H45 HYDROTRAINING	
10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROTRAINING	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H30-11H15 HYDROBIKE	10H45-11H30 HYDROBIKE	9H30-12H15 ACCÈS BASSIN
11H15-12H45 ACCÈS BASSIN					11H30-14H00 ACCÈS BASSIN	
12H45-13H30 HYDROTRAINING	12H45-13H30 HYDROBIKE	12H45-13H30 HYDROTRAINING	12H45-13H30 HYDROPUMP	12H45-13H30 HYDROBIKE	14H00-14H45 APPRENTISSAGE COLLECTIF	
13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	13H30-15H30 ACCÈS BASSIN	13H30-17H00 ACCÈS BASSIN	13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	13H30-17H45 ACCÈS BASSIN	14H45-16H45 ACCÈS BASSIN	
	15H30-16H15 HYDROGYM					
	16H15-17H45 ACCÈS BASSIN					
		17H00-17H45 APPRENTISSAGE COLLECTIF				
17H45-18H30 HYDROTRAINING	17H45-18H30 HYDROBIKE	17H45-18H30 HYDROPUMP	17H45-18H30 HYDROTRAINING	17H45-18H30 HYDROTONIC		
18H30-19H15 HYDROPUMP	18H30-19H15 HYDROTONIC	18H30-19H15 HYDROBIKE	18H30-19H15 HYDROBOXE	18H30-19H15 HYDROBIKE		
19H15-20H00 HYDROBIKE	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN	19H15-20H00 HYDROBIKE	19H15-20H15 ACCÈS BASSIN		

L'UNIVERS DE LA FORME

LUNDI au VENDREDI de 9H à 21H
le SAMEDI de 9H à 17H
et le DIMANCHE de 9H30 à 12H30.

L'UNIVERS DE LA FORME

24-26 Rue Martin Luther King • 14280 SAINT-CONTEST • Tél. 02 31 45 04 03 • contact@luniversdelaforme.com