



LA SALLE

CLUB DE SPORT

04.94.62.40.95

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM	Cardio SCULT	LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS
10h00	LES MILLS BODYPUMP 45 min	STRETCHING 45 min	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM
11h00		 YOGA				
12h00	- 12h30					
13h00	 ZUMBA LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM BODY SCULPT	LES MILLS BODYCOMBAT	
17h30	LES MILLS RPM ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	STEP	LES MILLS RPM ZUMBA	BODYSULPT	
18h30	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS DANCE sprint	PUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS sprint ZUMBA	
19h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	 YOGA	PILATES		



LA SALLE

CLUB DE SPORT

COURS DE MMA & BOXE

MARDI: 12H30 - 13H30 → MMA

MERCREDI : 17H30 - 18H30 → Boxe Anglaise

JEUDI : 17H30-18H30 → MMA

SAMEDI : 12h - 13h → MMA

CROSS TRAINING

LUNDI : 18h30 - 19h30

MARDI: 19h - 19h30

MERCREDI : 18h30 - 19h30

VENDREDI: 12h30 - 13h30

VENDREDI : 17h30 - 18h30

SAMEDI : 11h - 12h