



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	ABDOS FESSIERS	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS sprint	LES MILLS RPM
11h00						
12h00	- 12h30 ZUMBA LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	
13h00				BODY SCULPT		
17h30	LES MILLS RPM ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	STEP	LES MILLS RPM ZUMBA FINES	BODYSULPT	
18h30	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS SH'BAM LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS sprint LIA	
19h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	YOGA	PILATES		



CROSSTRAINING

Lundi 18h30 / Mardi 19h30 / Mercredi 17h30
Vendredi 12h30 - 17h30 / Samedi 11h00

