

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 STRETCHING 30 min	LES MILLS RPM
11h00		YOGA				
12h00	- 12h30 ZUMBA LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM BODY SCULPT	LES MILLS BODYCOMBAT	
13h00						
17h30	LES MILLS RPM ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	STEP	LES MILLS RPM ZUMBA	BODYSCULPT	
18h30	LES MILLS BODYJAM	RAGGA FIT LES MILLS sprint	PUMP	ABDOS FESSIERS	LES MILLS sprint LES MILLS BODYBALANCE	
19h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	YOGA	PILATES		



LA SALLE

CLUB DE SPORT

COURS DE MMA & BOXE

JOUR	HORAIRES	DISCIPLINE
MARDI	12H30 - 13H30	MMA
MERCREDI	17H30 - 18H30	BOXE ANGLAISE
JEUDI	17H30 - 18H30	MMA

COURS DE CROSS-TRAINING

JOUR	HORAIRES
LUNDI	18H30 - 19H30
MARDI	19H00 - 19H30
MERCREDI	18H30 - 19H30
VENDREDI	12H30 - 13H30
VENDREDI	17H30 - 18H30
SAMEDI	11H00 - 12H00

