

PLUS DE
45
COURS-CO
PAR SEMAINE

PLANNING¹ COURS CO DE JANVIER À JUIN 2019

BROADWAY & THE RIDE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	09h15 - 10h00 C.A.F		09h15 - 10h00 PILATES/ STRETCHING		10h00 - 10h45 C.A.F	10h00 - 10h45 C.A.F 10h45 - 11h30 LES MILLS RPM (2)	10h15 - 11h15 LES MILLS BODYPUMP
MIDI	12h30 - 13h15 C.A.F	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM (2)	12h30 - 13h00 LES MILLS GRIT	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM (2)		
SOIR	17h40 - 18h00 ABDO FLASH 18h00 - 18h45 ZUMBA fitness 18h45 - 19h30 C.A.F 19h30 - 20h00 LES MILLS GRIT 20h00 - 20h45 PILATES/ STRETCHING	17h00 - 17h20 ABDO FLASH 17h30 - 18h00 LES MILLS RPM FLASH (2) 18h00 - 18h45 LES MILLS BODYATTACK 18h45 - 19h45 LES MILLS BODYPUMP 19h45 - 20h15 C.A.F 19h45 - 20h30 LES MILLS RPM (2)	18h00 - 18h30 LES MILLS GRIT 18h30 - 19h15 LES MILLS BODYPUMP 19h15 - 20h00 LES MILLS RPM (2) 20h00 - 20h30 PILATES/ STRETCHING	17h30 - 18h00 LES MILLS GRIT 18h00 - 18h30 C.A.F 18h45 - 19h45 ZUMBA fitness 19h45 - 20h30 LES MILLS BODYPUMP	17h30 - 18h00 C.A.F 18h00 - 18h45 PILATES/ STRETCHING 18h00 - 18h45 LES MILLS RPM (2) 18h45 - 19h30 LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 19h50 ABDO FLASH		18h00 - 20h00 GYM SUÉDOISE

(1) Planning non contractuel à titre indicatif et pouvant être modifié à tout moment.

(2) Cours de RPM dans la salle "The Ride".

COURS VIDÉO NON-STOP À VOLONTÉ

LES MILLS CINEMA

LES MILLS BODYBALANCE CINEMA

LES MILLS BODYCOMBAT CINEMA

LES MILLS BODYPUMP CINEMA

LES MILLS CXWORX CINEMA

LES MILLS RPM CINEMA

LES MILLS SH'BAM CINEMA



1NE
FITNESS CLUB
LE N°1 C'EST VOUS

STRASBOURG



www.onefitnessclub.fr



© Photos Marc Bardi