























PLANNING D'ÉTÉ 2020

du 6 juillet au 28 août

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	09h30  LesMills Sprint	9h30  LesMills BodyBalance	09h30  LesMills BodyPump	09h30  Biking	09h30  TOTAL Abdos Fessiers
	10h05  TOTAL <i>Dos et abdos</i>		10h20  PILATES		10h20  LesMills BodyBalance
	12h30  Cross Training	12h30  LesMills BodyPump		12h30  TOTAL Abdos Fessiers	
	17h50  Biking	18h00  LesMills Sprint	17h40  TOTAL <i>Dos et abdos</i>	17h40  LesMills BodyPump	18h00  TOTAL Abdos
	18h40  LesMills BodyPump	18h40  LesMills BodyBalance	18h20  Step	18h40  LesMills BodyCombat	18h30  Biking
			19h10  Biking		

MIDI

SOIR

Durée des cours

20 min

30 min

45 min

1 heure

CARDIO :

Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre cœur.



RENFORCEMENT :

Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.



FLEXIBILITÉ :

Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.



Réservation obligatoire pour tous les cours sur Déciplus
Maximum 18 personnes par cours

Horaires d'été :

Lundi - Mardi - Jeudi 9h-13h30//17h-20h30























Mercredi 9h-12h//17h-20h30

Vendredi 9h-12h//17h-20h

PLANNING D'ÉTÉ 2020

du 6 juillet au 28 août

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	09h30  LesMills Sprint	9h30  LesMills BodyBalance	09h30  LesMills BodyPump	09h30  Biking	09h30  TOTAL Abdos Fessiers
	10h05  TOTAL Dos et abdos		10h20  PILATES		10h20  LesMills BodyBalance
	12h30  Cross Training	12h30  LesMills BodyPump		12h30  TOTAL Abdos Fessiers	
	17h50  Biking	18h00  LesMills Sprint	17h40  TOTAL Dos et abdos	17h40  LesMills BodyPump	18h00  TOTAL Abdos
	18h40  LesMills BodyPump	18h40  LesMills BodyBalance	18h20  Step	18h40  LesMills BodyCombat	18h30  Biking
			19h10  Biking		

MIDI

SOIR

Durée des cours

20 min

30 min

45 min

1 heure

CARDIO :

Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre cœur.



RENFORCEMENT :

Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.



FLEXIBILITÉ :

Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.



Réservation obligatoire pour tous les cours sur Déciplus
Maximum 18 personnes par cours

Horaires d'été :

Lundi - Mardi - Jeudi 9h-13h30//17h-20h30

Mercredi 9h-12h//17h-20h30























Vendredi 9h-12h//17h-20h

StudioForm
 QUALITY. RESULTS. SPORT. XPERIENCE

PLANNING D'ÉTÉ 2020

du 6 juillet au 28 août

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	09h30  LesMills Sprint	9h30  LesMills BodyBalance	09h30  LesMills BodyPump	09h30  Biking	09h30  TOTAL Abdos Fessiers
	10h05  TOTAL Dos et abdos		10h20  PILATES		10h20  LesMills BodyBalance
	12h30  Cross Training	12h30  LesMills BodyPump		12h30  TOTAL Abdos Fessiers	
	17h50  Biking	18h00  LesMills Sprint	17h40  TOTAL Dos et abdos	17h40  LesMills BodyPump	18h00  TOTAL Abdos
	18h40  LesMills BodyPump	18h40  LesMills BodyBalance	18h20  Step	18h40  LesMills BodyCombat	18h30  Biking
			19h10  Biking		

MIDI

SOIR

Durée des cours

20 min

30 min

45 min

1 heure

CARDIO :

Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre cœur.

RENFORCEMENT :

Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.

FLEXIBILITÉ :

Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.

**Réservation obligatoire pour tous les cours sur Déciplus
Maximum 18 personnes par cours**

Horaires d'été :

Lundi - Mardi - Jeudi 9h-13h30//17h-20h30

Mercredi 9h-12h//17h-20h30























Vendredi 9h-12h//17h-20h

StudioForm
— QUALITY. RESULTS. SPORT. XPERIENCE —

PLANNING D'ÉTÉ 2020

du 6 juillet au 28 août

MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	09h30  LesMills Sprint	9h30  LesMills BodyBalance	09h30  LesMills BodyPump	09h30  Biking	09h30  TOTAL Abdos Fessiers
	10h05  TOTAL <i>Dos et abdos</i>		10h20  PILATES		10h20  LesMills BodyBalance
	12h30  Cross Training	12h30  LesMills BodyPump		12h30  TOTAL Abdos Fessiers	
	17h50  Biking	18h00  LesMills Sprint	17h40  TOTAL <i>Dos et abdos</i>	17h40  LesMills BodyPump	18h00  TOTAL Abdos
	18h40  LesMills BodyPump	18h40  LesMills BodyBalance	18h20  Step	18h40  LesMills BodyCombat	18h30  Biking
			19h10  Biking		

MIDI

SOIR

Durée des cours

20 min

30 min

45 min

1 heure

CARDIO :

Entraînement idéal pour brûler un maximum de calories et entretenir votre cœur.



RENFORCEMENT :

Entraînement pour construire la masse musculaire qui aide à la perte de poids à long terme.



FLEXIBILITÉ :

Réduit les risques de blessures, augmente votre mobilité et améliore votre posture.



Réservation obligatoire pour tous les cours sur Déciplus
Maximum 18 personnes par cours

Horaires d'été :

Lundi - Mardi - Jeudi 9h-13h30//17h-20h30

Mercredi 9h-12h//17h-20h30

Vendredi 9h-12h//17h-20h

StudioForm
— QUALITY. RESULTS. SPORT. XPERIENCE —