

## Fitness / studio bike - cours avec coach

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9H30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-3h30	Pilates Ball Stages 1-3h30	PILATES Stages 1-4h30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30
	10H00			BODYBIKE studio bike - 50mn		LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30
	10H30	LES MILLS BODYBALANCE Stages 1-4h30	Stretching Stages 1-3h30	Stretching Stages 1-3h30	BODYBIKE studio bike - 50mn	
MIDI	11H00					BODYBIKE studio bike - 50mn
	12H30	LES MILLS BODYATTACK Stages 1-4h30		A 120° CROSS HIIT Stages 1-3h30	A 120° CROSS HIIT Stages 1-3h30	
	17H30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30	PILATES Stages 1-4h30	Cultures Aéros Fitness Stages 1-4h30	LES MILLS BODYBALANCE Stages 1-4h30	
	18H30	LES MILLS BODYATTACK Stages 1-4h30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30	LES MILLS BODYSTEP Stages 1-4h30	LES MILLS BODYBIKE Stages 1-4h30	STEP freestyle Stages 1-4h30
	19H30	POWER PILATES Stages 1-4h30	LES MILLS CKWORK Stages 1-4h30	LES MILLS BODYPUMP Stages 1-4h30	POWER PILATES Stages 1-4h30	

100%  
**FITNESS**  
ET SPORT SUR 1600M<sup>2</sup>

[www.athleticgym.eu](http://www.athleticgym.eu)

OUVERT  
**7/7**  
6H - 23H

## Small Groupe - cours avec coach

Reservations obligatoires à l'accueil ou sur notre site internet

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	10H30	OPEN	OPEN	CARDIO BOXING	OPEN
	10H45	TRX	OPEN		OPEN
SOIR	16H00	OPEN		OPEN	OPEN
	17H00	OPEN		CARDIO BOXING	OPEN
	17H30	OPEN	CARDIO BOXING		OPEN
	18H00			TRX	
	18H30	OPEN		TRX	
19H30	OPEN		TRX	CARDIO BOXING	

### Permanence Accueil et présence des coaches

Lundi : 9h15 > 20h30  
Mardi : 9h15 > 14h00 & 17h00 > 20h30  
Mercredi : 9h15 > 20h30  
Jeudi : 9h15 > 14h00 & 17h00 > 20h30  
Vendredi : 9h15 > 19h30  
Samedi : 9h45 > 12h15

LES MILLS  
**CINEMA**

Vos cours en accès libre...

## Studio bike LES MILLS RPM 50 mn / LES MILLS SPRINT 30 mn

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LUNDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
MARDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
MERCREDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
JEUDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
VENDREDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
SAMEDI	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30
DIMANCHE	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30	10h30

## Espace fitness 1 / COURS VIDEO aux choix

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LUNDI	6h15 > 9h00			13h30 > 17h00	20h30 > 22h30		
MARDI	6h15 > 9h00		11h30 > 17h00		20h30 > 22h30		
MERCREDI	6h15 > 9h00		13h30 > 17h00		20h30 > 22h30		
JEUDI	6h15 > 9h00			13h30 > 17h00	20h30 > 22h30		
VENDREDI	6h15 > 9h00			13h30 > 17h00	20h30 > 22h30		
SAMEDI					15h00 > 22h30		
DIMANCHE					6h15 > 22h30		

attention la salle de fitness 1 doit être libérée 30mn avant le début des cours collectifs, merci

## Studio Zen, Abdos

COURS VIDEO aux choix

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LUNDI	de 6h15 à 22h00						
MARDI							
MERCREDI							
JEUDI							
VENDREDI							
SAMEDI							
DIMANCHE							

