

PLANNING JUILLET 2026

LES MILLS

LUNDI

9h15 BODYPUMP 
10h15 STRECHING 

12h30 BODYBALANCE 

17h30 PILATES
18h00 BODYPUMP 
19h RPM 

MARDI

9h15 CAF 
9h45 YOGA HATA 

12h30 CAF 

17h45 CAF 
18h15 BODYBALANCE 
19h GRIT 
19h45 YOGA VINYASA 

MERCREDI

ANNIVERSAIRES

18h00 AÉRO 
19h00 STEP 
19h15 RPM 
20h00 STRECHING 

LA DIRECTION SE
RÉSERVE LE DROIT DE
MODIFIER LE
PLANNING LE CAS
ÉCHÉANT.

6h-22h
7/7

JEUDI

9h15 SWISSBALL 
9h45 YOGA VINYASA 

12h30 RPM 

18h15 SH'BAM 
19h15 BODYCOMBAT 
20h15 YOGA YIN 

VENDREDI

9h15 RPM 

12h30 BODYPUMP 

SAMEDI

10h30 BODYPUMP 
11h15 RPM 

ANNIVERSAIRES

DIMANCHE

10h30 BODYBALANCE 

 : étirements, posture
 : renforcement musculaire
 : cardio

E-SENS Sport
Sport Santé Famille