

PLANNING 2026-2027

LES MILLS

LUNDI

9h15 BODYPUMP 💪
10h15 STRECHING 🧘

12h30 BODYBALANCE 🧘

17h30 PILATES 💪
18h00 BODYPUMP 💪
19h00 RPM 🔥
20h00 HATA YOGA 🧘

NEW

MARDI

9h15 SWISSBALL 💪
9h45 HATA YOGA 🧘

12h30 CAF 💪

17h45 CAF 💪
18h15 BODYBALANCE 🧘
19h00 E-CROSS 💪
20h00 E-ROK'X 💪

NEW

MERCREDI

COACHINGS PRIVÉS

18h00 AÉRO 🔥
19h00 STEP 🔥
19h15 RPM 🔥

NEW

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

6h-22h
7/7

JEUDI

9h15 CAF 💪
9h45 VINYASA YOGA 🧘

12h30 RPM 🔥

18h15 BODY JAM 🔥
19h15 BODYCOMBAT 🔥
20h15 YIN YOGA 🧘

NEW

VENDREDI

9h15 RPM 🔥

12h30 BODYPUMP 💪

COACHINGS PRIVÉS

SAMEDI

10h30 BODYPUMP 💪
11h15 RPM 🔥

DIMANCHE

10h30 BODYBALANCE 🧘

🧘 : étirements, posture
💪 : renforcement musculaire
🔥 : cardio

 **E-SENS Sport**
Sport Santé Famille