

# COURS COLLECTIFS

## STUDIOS FITNESS & VÉLOS

LEMPDES-SUR-ALLAGNON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>GYM POSTURALE</b>	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>STRETCH</b>	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>BIKE</b>	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>PILATES</b>	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>AFC</b>	9 <sup>H</sup> 30 - 10 <sup>H</sup> 15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
		14 <sup>H</sup> 00 - 17 <sup>H</sup> 00 <b>ZUMBA<sup>®</sup> kids</b>			
		17 <sup>H</sup> 00 - 17 <sup>H</sup> 45 <b>KIDS TRAINING</b>			
18 <sup>H</sup> 15 - 19 <sup>H</sup> 00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18 <sup>H</sup> 15 - 18 <sup>H</sup> 45 <b>LES MILLS CORE</b>	18 <sup>H</sup> 30 - 19 <sup>H</sup> 15 <b>AFC</b>	18 <sup>H</sup> 15 - 19 <sup>H</sup> 00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18 <sup>H</sup> 00 - 18 <sup>H</sup> 45 <b>BIKE</b>	
19 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18 <sup>H</sup> 45 - 19 <sup>H</sup> 30 <b>STEP</b>	19 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00 <b>ZUMBA<sup>®</sup></b>	19 <sup>H</sup> 00 - 19 <sup>H</sup> 30 <b>LES MILLS CORE</b>		
19 <sup>H</sup> 15 - 20 <sup>H</sup> 00 <b>BIKE</b>	18 <sup>H</sup> 45 - 19 <sup>H</sup> 30 <b>BIKE</b>		19 <sup>H</sup> 00 - 19 <sup>H</sup> 30 <b>BIKE</b>		
	19 <sup>H</sup> 30 - 20 <sup>H</sup> 15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		19 <sup>H</sup> 30 - 20 <sup>H</sup> 15 <b>STRETCH</b>		