



RPM SPRINT GRIT

Réservation
obligatoire

AIR FITNESS LESMILLS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 - 10h00 LESMILLS RPM						
		10h00 - 11h00 LESMILLS RPM	10h00 - 11h00 LESMILLS RPM		10h00 - 11h00 LESMILLS RPM	
	12h30 - 13h15 LESMILLS RPM			12h30 - 13h00 LESMILLS sprint		11h00 - 12h00 LESMILLS RPM
			17h30 - 18h00 LESMILLS RPM			
	18h00 - 19h00 LESMILLS RPM			18h00 - 18h30 LESMILLS sprint		
18h30 - 19h30 LESMILLS RPM	19h30 - 20h00 LESMILLS sprint	19h00 - 20h00 LESMILLS RPM	19h00 - 20h00 LESMILLS RPM			
				19h30 - 20h30 LESMILLS RPM		
20h00 - 21h00 LESMILLS RPM		20h30 - 21h00 LESMILLS sprint				

CYCLOBOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h15 - 10h00 LESMILLS BODYPUMP	9h00 - 9h45 LESMILLS BODYBALANCE	9h00 - 9h45 LESMILLS tone	9h15 - 9h45 LESMILLS CXWORX		
10h00 - 10h30 LESMILLS CXWORX	10h00 - 10h45 LESMILLS tone			10h00 - 10h45 LESMILLS BODYBALANCE	10h00 - 10h45 LESMILLS tone	10h00 - 11h00 LESMILLS BODYPUMP
12h30 - 13h15 LESMILLS BODYBALANCE		12h45 - 13h15 LESMILLS CXWORX	12h30 - 13h15 LESMILLS BODYPUMP		11h00 - 12h00 LESMILLS BODYPUMP	11h00 - 11h45 LESMILLS BODYBALANCE
	17h30 - 18h00 LESMILLS CXWORX		17h15 - 18h00 LESMILLS BODYBALANCE	17h15 - 18h00 LESMILLS BODYPUMP		
18h00 - 19h00 LESMILLS BODYATTACK	18h00 - 18h45 LESMILLS tone	18h00 - 19h00 LESMILLS BODYPUMP	18h15 - 18h45 LESMILLS CXWORX	18h00 - 19h00 LESMILLS BODYCOMBAT		
19h00 - 20h00 LESMILLS BODYPUMP	19h00 - 20h00 LESMILLS BODYATTACK	19h00 - 20h00 LESMILLS BODYCOMBAT	19h00 - 20h00 LESMILLS BODYPUMP	19h00 - 19h30 LESMILLS CXWORX		
20h00 - 21h00 LESMILLS BODYCOMBAT	20h00 - 21h00 LESMILLS BODYPUMP	20h00 - 20h45 LESMILLS BODYBALANCE	20h00 - 21h00 LESMILLS BODYATTACK			

FITBOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30 - 11h00 AIR FITNESS STRETCHING						
		18h15 - 18h45 LESMILLS CXWORX	18h30 - 19h00 LESMILLS GRIT STRENGTH			
	19h00 - 19h30 LESMILLS GRIT STRENGTH					
20h00 - 20h30 LESMILLS CXWORX		20h00 - 20h30 LESMILLS GRIT STRENGTH	20h00 - 20h30 AIR FITNESS STRETCHING			

HITBOX

HORAIRES D'OUVERTURE

8h30 — 21h du lundi au vendredi (non-stop)

9h30 — 12h Samedi - dimanche

153 rue de Bretagne

61000 Alençon

Tél. : 02.33.26.80.82.

Internet : www.airfitness.fr