

Réservation
obligatoire

LES MILLS **RPM** **sprint**

CROSS
TRAINING

BOX NG **TRX**

AIR FITNESS

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

CYCLO BOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h15 — 10h00 LES MILLS BODYPUMP 45	9h15 — 10h00 LES MILLS BODYBALANCE	9h15 — 9h45 PILATES	9h15 — 9h45 LES MILLS CXWORX		
10h00 — 10h30 LES MILLS CXWORX	10h — 10h30 PILATES			10h00 — 10h45 LES MILLS BODYBALANCE		10h — 11h00 LES MILLS BODYPUMP
		12h45 — 13h15 LES MILLS CXWORX	12h30 — 13h15 LES MILLS BODYPUMP 45		11h00 — 12h00 LES MILLS BODYPUMP	
	17h30 — 18h00 LES MILLS CXWORX	17h30 — 18h00 PILATES	17h15 — 18h00 LES MILLS BODYBALANCE	17h15 — 18h00 LES MILLS BODYPUMP 45		
18h00 — 19h00 LES MILLS BODYATTACK	18h00 — 18h45 LES MILLS BODYBALANCE	18h00 — 19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h15 — 18h45 LES MILLS CXWORX	18h00 — 19h00 LES MILLS BODYCOMBAT		
19h00 — 20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 — 20h00 LES MILLS BODYATTACK	19h00 — 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 — 20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 — 19h30 LES MILLS CXWORX		
20h00 — 20h45 LES MILLS BODYCOMBAT	20h00 — 20h45 LES MILLS BODYPUMP	20h00 — 20h45 LES MILLS BODYBALANCE	20h00 — 20h45 LES MILLS SH'BAM			

FIT BOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30 — 11h STRETCHING	10h30 — 11h TRX		10h — 10h30 STRETCHING			
11h — 11h30 BOX NG	11h — 11h30 CROSS TRAINING	11h — 11h30 BOX NG		11h — 11h30 TRX		
12h30 — 13h BOX NG						
		17h30 — 18h BOX NG	17h30 — 18h CROSS TRAINING			
18h15 — 19h BOX NG	18h15 — 19h TRX	18h15 — 19h CROSS TRAINING	18h15 — 19h BOX NG			
19h — 19h45 TRX	19h00 — 19h45 CROSS TRAINING	19h00 — 19h45 BOX NG	19h00 — 19h45 TRX			
20h — 20h45 CROSS TRAINING	20h — 20h45 BOX NG	20h — 20h45 TRX	20h00 — 20h30 STRETCHING			

HIT BOX

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

