

Réservation  
obligatoire

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

CROSS  
TRAINING

**BOX NG** **TRX**

# AIR FITNESS

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

CYCLO BOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h15 — 10h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> <sup>45</sup>	9h15 — 10h00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	9h15 — 9h45 <b>PILATES</b>	9h15 — 9h45 LES MILLS <b>CORE</b>		
10h00 — 10h30 LES MILLS <b>CORE</b>	10h — 10h30 <b>PILATES</b>			10h00 — 10h45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		10h — 11h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>
		12h30 — 13h LES MILLS <b>CORE</b>	12h30 — 13h15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> <sup>45</sup>		11h00 — 12h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	
	17h30 — 18h00 LES MILLS <b>CORE</b>	17h30 — 18h00 <b>PILATES</b>	17h15 — 18h00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	17h15 — 18h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> <sup>45</sup>		
18h00 — 19h00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	18h00 — 18h45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	18h00 — 19h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	18h15 — 18h45 LES MILLS <b>CORE</b>	18h00 — 19h00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		
19h00 — 20h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	19h00 — 20h00 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	19h00 — 20h00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	19h00 — 20h00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	19h00 — 19h30 LES MILLS <b>CORE</b>		
		20h00 — 20h45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>				

FIT BOX

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

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](http://www.airfitness.fr)

