

Réservation

obligatoire

LES MILLS RPM **LES MILLS sprint**

CROSS TRAINING

LES MILLS GRIT

BOX NG

TRX

AIR FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 — 9h50 LES MILLS RPM						
			10h30 — 11h20 LES MILLS RPM		10h00 — 10h50 LES MILLS RPM	
	12h30 — 13h15 LES MILLS RPM			12h30 — 13h00 LES MILLS sprint		11h00 — 11h50 LES MILLS RPM
17h30 — 18h00 LES MILLS sprint						
18h00 — 18h50 LES MILLS RPM	18h00 — 18h50 LES MILLS RPM	18h00 — 18h50 LES MILLS RPM	18h00 — 18h50 LES MILLS RPM	18h00 — 18h30 LES MILLS sprint		
19h00 — 19h30 LES MILLS sprint		19h00 — 19h50 LES MILLS RPM		19h00 — 19h50 LES MILLS RPM		

CYCLO BOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h15 — 10h00 LES MILLS BODYPUMP 45	9h15 — 10h00 LES MILLS BODYBALANCE	9h15 — 9h55 tone	9h15 — 9h45 LES MILLS CORE		
10h00 — 10h30 LES MILLS CORE	10h — 10h45 LES MILLS PILATES		10h — 10h30 STRETCHING	10h00 — 10h45 LES MILLS BODYBALANCE		10h — 11h00 LES MILLS BODYPUMP
		12h30 — 13h LES MILLS CORE	12h30 — 13h15 LES MILLS BODYPUMP 45		11h00 — 11h45 LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH	
	17h30 — 18h00 LES MILLS CORE	17h30 — 18h00 LES MILLS 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 CORE	18h00 — 19h00 LES MILLS BODYCOMBAT		
19h00 — 20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 — 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 — 20h00 LES MILLS BODYATTACK	19h00 — 19h45 Strength Development			
		20h00 — 20h45 LES MILLS BODYBALANCE				

FIT BOX

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