

Réservation
obligatoire
LES MILLS
RPM **sprint**

HYROX

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			
		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	10h00 – 10h45 LES MILLS PILATES		10h00 – 10h30 STRETCHING	10h00 – 10h45 LES MILLS BODYBALANCE		10h00 – 11h00 LES MILLS BODYPUMP
10h30 – 11h00 STRETCHING		12h30 – 13h00 LES MILLS CORE	12h30 – 13h15 LES MILLS BODYPUMP 45		11h00 – 11h45 Strength Development	
	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 BODYBALANCE	19h00 – 19h45 Strength Development			

FIT BOX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h30 – 13h00 BOX NG						
		17h15 – 18h00 HYROX	17h15 – 18h00 HYROX			
			18h15 – 19h00 BOX NG	18h00 – 18h45 HYROX		
19h00 – 19h45 BOX NG	19h00 – 19h45 HYROX	19h00 – 19h45 BOX NG	19h00 – 19h45 TRX			
20h00 – 20h45 HYROX	20h00 – 20h45 BOX NG					

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