

PLANNING

COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE 2021

LE BLANC-MESNIL

#ONAIRFITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN				10H00 À 10H45 PILATES		10H00 À 11H00 LES MILLS RPM	10H00 À 10H45 ZUMBA
		10H30 À 11H30 CROSS BIKING		10H45 À 11H30 BODY SCULPT		11H00 À 11H45 LES MILLS GRIT FORCE	10H45 À 11H45 LES MILLS BODYPUMP
		11H30 À 12H00 BODY STRETCH		11H30 À 12H00 BODY STRETCH		11H45 À 12H45 LES MILLS BODYCOMBAT	11H45 À 12H30 LES MILLS RPM
MIDI		12H00 À 12H30 AF ABDOS - FESSIERS		12H15 À 12H30 ABDOS FLASH			
		12H30 À 13H15 ZUMBA		12H30 À 13H15 LES MILLS BODYPUMP			
SOIR	18H00 À 18H45 CAF CUISSÉS - ABDOS - FESSIERS	18H00 À 18H45 LES MILLS RPM	18H00 À 18H30 AF ABDOS - FESSIERS	18H00 À 19H00 LES MILLS BODYCOMBAT	18H00 À 18H45 LES MILLS BODYATTACK	<p>RÉSERVATION OBLIGATOIRE À L'ACCUEIL DU CLUB OU SUR L'APPLICATION ON AIR FITNESS</p> <p>COURS DE FITNESS LIMITÉS À 30 PERSONNES (LA SEMAINE) ET 40 PERSONNES (LE WEEK-END) COURS DE RPM LIMITÉS À 24 PERSONNES</p> <p>ENTRE LES COURS LIVE, PROFITE DES COURS CINEMA LES MILLS CINEMA</p> <p>RPM® BODYCOMBAT BODYPUMP HIIT BODYBALANCE CKWORK</p> <p>  DISTANCIATION 2M EN MOUVEMENT 1M EN STATIQUE  DOUCHES & VERTICAIRES INDIVIDUELS OUVERTS  DÉSINFECTION RÉGULIÈRE DU CLUB ET DES MACHINE  GÉL HYDROALCOOLIQUE OBLIGATOIRE À L'ENTRÉE </p>	
	18H45 À 19H30 LES MILLS BODYATTACK	18H45 À 19H30 CAF CUISSÉS - ABDOS - FESSIERS	18H30 À 19H15 ZUMBA	19H00 À 19H30 AF ABDOS - FESSIERS	18H45 À 19H45 LES MILLS BODYPUMP		
	19H30 À 20H15 LES MILLS GRIT FORCE	19H30 À 20H15 LES MILLS BODYCOMBAT	19H15 À 20H15 LES MILLS BODYPUMP	19H30 À 20H15 LES MILLS RPM	19H45 À 20H15 CORE TRAINING		
		20H15 À 21H00 ZUMBA					
SPORTS DE COMBAT*							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI			
	19H00 À 20H30 BOXE	19H00 À 20H30 MMA	20H30 À 22H00 BOXE	20H30 À 22H00 MMA			



* Places limitées à 30 personnes sur réservation.
Zone en libre accès hors-cours.