

# PLANNING COURS COLLECTIFS

LE BLANC-MESNIL

#ONAIRFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9H30 À 10H15 PILATES			
			10H15 À 10H45 AF ABDOS - FESSIERS		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
	12H00 À 12H30 AF ABDOS - FESSIERS					
	12H30 À 13H15 ZUMBA					
18H00 À 18H45 CAF CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	18H00 À 18H45 LES MILLS BODYATTACK	18H00 À 18H30 AF ABDOS - FESSIERS	18H00 À 19H00 LES MILLS BODYCOMBAT	18H00 À 18H30 AF ABDOS - FESSIERS		
18H45 À 19H30 LES MILLS RPM	18H45 À 19H30 CAF CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	18H30 À 19H15 ZUMBA	19H00 À 19H30 AF ABDOS - FESSIERS	18H30 À 19H30 CROSS BIKING		
19H30 À 20H15 LES MILLS GRIT   FORCE	19H30 À 20H15 LES MILLS BODYCOMBAT	19H15 À 20H15 LES MILLS BODYPUMP	19H30 À 20H15 LES MILLS BODYATTACK			
	20H15 À 21H00 ZUMBA	20H15 À 21H00 LES MILLS RPM				

## SPORTS DE COMBAT \*

LUNDI	MARDI
19H00 À 20H30 BOXE	19H00 À 20H30 MMA
MERCREDI	JEUDI
20H30 À 22H00 BOXE	20H30 À 22H00 MMA

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

RETROUVE TON PLANNING  
SUR L'APPLICATION ONAIR®

RÉSERVATION CONSEILLÉE POUR LE RPM

