



7h	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10h00-11h00 FAC	10h00-11h00 LES MILLS BODYBALANCE	COURS VIDEO A LA CARTE	10h00-10h30 LES MILLS BODYATTACK	10h00-10h45 BODY LES MILLS BODYPUMP	COURS VIDEO A LA CARTE	COURS VIDEO RPM
				10h30-11h00 LES MILLS BODYBALANCE			
MIDI	12h30-13h15 FAC	12h30-13h30 LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h15 RPM LES MILLS RPM	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h15-13h45 POLE DANCE	12h20-12h50 AQUA AQUABODY	
		12h30-13h15 DANSE LATINE			12h30-13h00 LES MILLS SPRINT		
	14h30-15h15 Pilates				12h30-13h15 STEP		
SOIR	17h30-18h00 LES MILLS CXWORX		17h30-18h00 TRX Fusion	17h30-18h15 STEP	17h30-18h00 GRIT LES MILLS GRIT SERIES	COURS VIDEO RPM	
	18h15-18h45 LES MILLS SPRINT	18h00-18h45 STEP	17h45-18h30 CIRCUIT TRAINING	18h15-19h00 ZUMBA	18h15-19h00 Lia		
	18h15-19h15 LES MILLS BODYPUMP	18h45-19h30 LES MILLS BODYCOMBAT	18h30-19h00 LES MILLS CXWORX	19h00-19h20 ABDOS EXTREME	18h15-19h00 RPM LES MILLS RPM		
	19h15-20h15 LES MILLS BODYATTACK	19h30-20h15 LES MILLS BODYBALANCE	19h00-19h45 LES MILLS RPM	19h30-20h30 LES MILLS BODYPUMP	19h00-19h45 ZUMBA TONING		
	20h15-21h15 ZUMBA	20h15-21h30 KRAV MAGA	19h00-19h45 LES MILLS BODYATTACK	20h00-20h30 TRX Fusion	19h45-20h15 STRETCHING		
			20h00-20h30 GRIT LES MILLS GRIT SERIES	20h00-21h30 POLE DANCE			

23h

02 38 98 17 21 ou www.o2-fitness.fr



O2 Centres de Remise En Forme

Les cours de RPM sont également disponibles en vidéo à la carte.
Cours d'AQUA CYM, de TRX FUSION, de PILATES et de Danse Latine ont lieu à O2 Wellness

Les