

RELANCEMENTS LESMILLS

VEN. 29 MARS

SAM. 30 MARS

**INVITEZ VOS AMIS !
OUVERT AUX NON-ADHÉRENTS**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
SUR L'APPLICATION WELLNESS+**

PROGRAMME EXCEPTIONNEL DU VENDREDI 29/03 DÈS 15H00 :

15H00 AQUADYNAMIC 45'  18H30 BODYCOMBAT 45'

16H00 AQUABIKE* 45' AQUATONUS 45'

17H30 AQUABIKE* 45'  SPRINT 30'



BODYPUMP 45'  19H30 BODYJAM 45'

17H45 CROSS TRAINING* 60'  RPM 45'

* COURS HABITUELS

20H30 BODYBALANCE 45'

PROGRAMME EXCEPTIONNEL DU SAMEDI 30/03 LE MATIN :

09H30 BODYBALANCE 45' 10H30 RPM 45'

SPRINT 30' 11H30 BODYATTACK 45'

AQUAGYM* 45' AQUABIKE* 45'

10H30 AQUADYNAMIC 45' CROSS TRAINING* 60'

BODYPUMP 45' 12H30 AQUABIKE* 45'

* COURS HABITUELS

STRETCHING* 45'



Avec la participation exceptionnelle de Marion Tollié,
de Benjamin Thibault et d'Olivier Lacombe,
Presenter / Trainers LesMills !

À noter : les cours ne figurant pas sur le planning ci-dessus sont exceptionnellement annulés à l'occasion des relancements.

Les cours du samedi après-midi sont quant à eux maintenus.