

PLANING FITNESS SALLE CARDIO

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

09h15 ⁽³⁰⁾

LES MILLS RPM

10h15 ⁽⁴⁵⁾

caf

11h00 ⁽⁴⁵⁾

mobility

09h15 ⁽⁴⁵⁾

blueball

10h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

11h00 ⁽⁴⁵⁾

stretching

09h15 ⁽⁴⁵⁾

stretching

10h15 ⁽⁴⁵⁾

caf

11h00 ^(1h)

ZUMBA FITNESS

09h15 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYATTACK

10h00 ⁽⁴⁵⁾

blueball

11h00 ⁽⁴⁵⁾

mobility

09h15 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

10h00 ⁽³⁰⁾

LES MILLS sprint

10h30 ⁽³⁰⁾

LES MILLS CXWORX

11h15 ⁽⁴⁵⁾

stretching

09h15 ⁽⁴⁵⁾

caf

10h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

10h45 ⁽⁴⁵⁾

COMBAT

11h30 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYATTACK

09h15 ⁽⁴⁵⁾

caf

10h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

10h45 ^(1h)

LES MILLS RPM

12h15 ⁽³⁰⁾

LES MILLS BODYPUMP

12h45 ⁽³⁰⁾

LES MILLS BODYATTACK

12h00 ⁽¹⁵⁾

abdos 15'

12h15 ⁽⁴⁵⁾

COMBAT

12h15 ⁽⁴⁵⁾

crosstraining

12h15 ⁽³⁰⁾

LES MILLS CXWORX

12h45 ⁽³⁰⁾

LES MILLS sprint

12h15 ^(1h)

STRONG by ZUMBA

12h15 ⁽³⁰⁾

LES MILLS sprint

12h00 ^(1h)

ZUMBA FITNESS

13h00 ^(1h)

BOXE

17h30 ⁽⁴⁵⁾

caf

18h15 ⁽⁴⁵⁾

Djembel

19h00 ^(1h)

LES MILLS BODYPUMP

20h00 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYATTACK

17h30 ⁽¹⁵⁾

abdos 15'

17h45 ⁽¹⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

18h30 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS RPM

19h30 ^(1h)

ZUMBA STEP

20h30 ⁽³⁰⁾

LES MILLS CXWORX

17h30 ⁽⁴⁵⁾

blueball

18h15 ⁽⁴⁵⁾

LES MILLS BODYPUMP

19h00 ^(1h)

COMBAT

20h00 ⁽⁴⁵⁾

stretching

17h30 ⁽³⁰⁾

LES MILLS CXWORX

18h00 ⁽⁴⁵⁾

step

18h45 ^(1h)

BOXE

19h45 ^(1h)

ZUMBA FITNESS

20h45 ⁽³⁰⁾

LES MILLS sprint

17h30 ⁽⁴⁵⁾

caf

18h15 ^(1h)

LES MILLS RPM

19h15 ⁽⁴⁵⁾

BOOTCAMP

20h00 ⁽³⁰⁾

LES MILLS CXWORX

13h30 ^(1h)

ZUMBA FITNESS

14h30 ^(1h)

DANCEHALL

Centre Aquatique
Bois Colombes

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium sur réservation au