

# ENERGY

## CENTRE DE REMISE EN FORME

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI   |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>10:30 - 11:00<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> <p>45'<br/>11:15 - 12:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYBALANCE</b></p> <p>45'<br/>12:15 - 13:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p><br><p>17:45 - 18:15<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> <p>18:20 - 19:20<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>30'<br/>19:25 - 19:55<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p> | <p>10:30 - 11:15<br/>LES MILLS<br/><b>SH'BAM</b></p><br><p>12:15 - 13:00<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p><br><p>18:00 - 18:30<br/>LES MILLS<br/><b>GRIT</b></p> <p>18:30 - 19:15<br/>LES MILLS<br/><b>BODYCOMBAT</b></p> <p>30'<br/>19:15 - 19:45<br/>LES MILLS<br/><b>BODYBALANCE</b></p> | <p>30'<br/>10:30 - 11:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>11:00 - 11:30<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> <p>12:30 - 13:00<br/><b>CIRCUIT TRAINING</b></p><br><p>45'<br/>17:45 - 18:30<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>18:30 - 19:15<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p> <p>19:30 - 20:00<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> | <p>10:00 - 10:30<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p><br><p>45'<br/>12:15 - 13:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYCOMBAT</b></p><br><p>17:45 - 18:15<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> <p>18:00 - 18:30<br/>LES MILLS<br/><b>GRIT</b></p> <p>18:30 - 19:15<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p> <p>18:45 - 19:30<br/>LES MILLS<br/><b>SH'BAM FAMILY</b></p> | <p>10:30 - 11:00<br/>LES MILLS<br/><b>CXWORX</b></p> <p>45'<br/>11:15 - 12:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYBALANCE</b></p> <p>45'<br/>12:15 - 13:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>12:30 - 13:00<br/>LES MILLS<br/><b>GRIT</b></p><br><p>30'<br/>17:30 - 18:00<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>30'<br/>18:00 - 18:30<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p> | <p>10:00 - 10:45<br/>LES MILLS<br/><b>BODYPUMP</b></p> <p>11:00 - 11:45<br/>LES MILLS<br/><b>RPM</b></p> |

### PLANNING DES COURS A PARTIR DU 19 AVRIL 2018

**HORAIRES JAUNES : COURS OPTIONNELS  
(RENSEIGNEMENTS A L'ACCIJETL)**

**"SH'BAM FAMILY" : GRATUIT POUR LES  
ENFANTS DE MEMBRES < 16 ANS**