

# PLANNING DES COURS VIRTUELS\*

## LesMills Cinéma

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10H10  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	10H25  <b>LES MILLS SH'BAM</b> 	10H10  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	10H25  <b>LES MILLS CXWORX</b> 	10H25  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	11H00  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 
11H15  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	11H15  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	11H15  <b>LES MILLS CXWORX</b> 	11H30  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	11H30  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	
17h00  <b>LES MILLS CXWORX</b> 	17h00  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	17h00  <b>LES MILLS SH'BAM</b> 	17h00  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	17h00  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	<b>Dimanche</b>
20H10  <b>LES MILLS SH'BAM</b> 	20H10  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	20H00  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	20H10  <b>LES MILLS CXWORX</b> 	19H50  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	

## Description des cours :

<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	<b>LES MILLS CXWORX</b> 	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 
Mix de stretching, pilates, yoga et taï-chi	Renforcement de tous les groupes musculaires.	Mix de karaté, boxe, taekwondo, taï-chi	Renforcement musculaires du centre du corps.	Mouvements de danse simple. Entraînement fun et cardio
Souplesse, mobilité articulaire, étirement, moins de stress.	Améliore la posture, muscles tous le corps, résultats ultra rapides.	Énorme dépense caloriques, défoulement, explosivité et tonicité musculaire.	Dessiner et tonifier le centre du corps, Résultats ultra rapides.	Brûler des calories, se tonifier, Développer sa coordination et l'expression de soi

\* planning non contractuel. Peut-être soumis à modification