

RELANCEMENTS LES MILLS

**17 & 18
JANVIER
2025**

Avec la participation
exceptionnelle de
Benjamin Thibaud, Trainer
Les Mills !



PROGRAMME EXCEPTIONNEL DU VENDREDI 17/01 :

| | | | |
|--------------|-------------------|--------------|----------------------|
| 17h30 | GRIT FORCE | 19h | PILATES BALL* |
| 18h | BODYPUMP | 19h30 | SPRINT |
| 18h30 | RPM | 20h | BODYJAM |
| 19h | BODYATTACK | | |

PROGRAMME EXCEPTIONNEL DU SAMEDI 18/01 :

| | | | | |
|---|--------------|--------------------|--------------|--------------------|
|  | 9h15 | LM CORE | 11h15 | AQUABIKE |
| | 9h15 | AQUAWORK | 11h15 | RPM |
| | 10h15 | BODYPUMP | 12h15 | BODYBALANCE |
| | 10h15 | AQUADYNAMIC | 12h15 | AQUABIKE |
|  | 11h15 | BODYCOMBAT | | |

*COURS HABITUELS

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

INSCRIPTION **OBLIGATOIRE** SUR L'APPLICATION **WELLNESS+** (ADHÉRENTS) OU À L'ACCUEIL (INVITÉS)

RENSEIGNEMENTS À L'ACCUEIL DU CLUB DE TASSIN