



RPM et GRIT
Réservation
obligatoire

FITNES

AIR

SALLE AIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 - 10h00 LES MILLS RPM					
		10h00 - 11h00 LES MILLS RPM	10h00 - 11h00 LES MILLS RPM		10h30 - 11h30 LES MILLS RPM
	12h30 - 13h15 LES MILLS RPM				
			17h30 - 18h00 LES MILLS RPM		
	18h00 - 19h00 LES MILLS RPM			18h00 - 19h00 LES MILLS RPM	
18h30 - 19h30 LES MILLS RPM		19h00 - 20h00 LES MILLS RPM	19h00 - 20h00 LES MILLS RPM		
				19h30 - 20h30 LES MILLS RPM	
20h00 - 21h00 LES MILLS RPM	20h00 - 21h00 LES MILLS RPM				

SALLE FIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h15 - 10h00 LES MILLS BODYPUMP	9h00 - 9h45 LES MILLS BODYBALANCE	9h00 - 9h45 LES MILLS BODYVIVE	9h15 - 9h45 LES MILLS CXWORX	9h30 - 10h30 LES MILLS BODYPUMP
10h00 - 10h30 LES MILLS CXWORX	10h00 - 10h45 LES MILLS BODYVIVE			10h00 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE	10h30 - 11h15 LES MILLS BODYVIVE
12h30 - 13h15 LES MILLS BODYBALANCE		12h45 - 13h15 LES MILLS CXWORX	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP		11h30 - 12h00 LES MILLS CXWORX
	17h30 - 18h00 LES MILLS CXWORX		17h15 - 18h00 LES MILLS BODYBALANCE	17h15 - 18h00 LES MILLS BODYPUMP	
18h00 - 19h00 LES MILLS BODYATTACK	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYVIVE	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h15 - 18h45 LES MILLS CXWORX	18h00 - 19h00 LES MILLS BODYCOMBAT	
19h00 - 20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYATTACK	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYPUMP	19h00 - 20h00 LES MILLS BODYJAM	
20h00 - 20h45 LES MILLS SH'BAM	20h00 - 21h00 LES MILLS BODYPUMP	20h00 - 21h00 LES MILLS BODYJAM	20h00 - 21h00 LES MILLS BODYATTACK		

SALLE NESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30 - 11h00 AIR FITNESS STRETCHING					
				12h30 - 13h00 LES MILLS GRIT PLYO	
	18h00 - 18h30 LES MILLS GRIT CARDIO	18h15 - 18h45 LES MILLS CXWORX			
19h15 - 19h45 LES MILLS BODYVIVE	19h00 - 19h30 LES MILLS GRIT STRENGTH		19h15 - 19h45 LES MILLS GRIT CARDIO	19h00 - 19h30 LES MILLS CXWORX	
20h00 - 20h30 LES MILLS CXWORX		20h00 - 20h30 LES MILLS GRIT STRENGTH	20h00 - 20h30 AIR FITNESS STRETCHING		

AIR FITNESS

153 rue de Bretagne – 61000 Alençon
Tél. 02 33 26 80 82
www.airfitness.fr

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE

Lundi – Vendredi
8h30-13h30
16h30-21h00

Samedi
9h15-13h00