



LUNDI  
07H - 21H

9H15-10H00 45'  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

MARDI  
07H - 21H

9H50-10H35 45'  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

12H20-13H05 45'  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

MERCREDI  
09H - 21H

9H15-10H00 45'  
**LES MILLS**  
**CORE**

JEUDI  
07H - 21H

9H15-10H00 45'  
**PILATES**

10H05-10H35 30'  
**GYM**  
**DOS**

VENDREDI  
07H - 21H

9H15-9H45 30'  
**LES MILLS**  
**CORE**

9H50-10H35  
**URBAN**  
**STRETCHING**

12H30-13H00 30'  
**LES MILLS**  
**CORE**

SAMEDI  
09H - 13H

9H15-10H 45'  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Partage ton entraînement avec le  
#urbanfitnesslaval!



Je parraine un(e) ami(e) = je récupère  
un chèque de 15€! ❤️

DIMANCHE  
10H - 12H

10H15-10H45 30'  
**LES MILLS**  
**CORE**

18H15-19H00 45'  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

19H15-20H00 45'  
**URBAN**  
**STEP / DANCE**

17H30-18H 30'  
**URBAN**  
**STEP / DANCE \***

18H15-19H00 45'  
**LES MILLS**  
**CORE**

19H15-20H15 1H  
**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

18H00-18H45 45'  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

19H00-20H00 1H  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

18H15-19H00 45'  
**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

19H15-20H15 1H  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

18H00-18H45 45'  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

19H-19H45 45'  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**

INSCRIPTIONS SUR  
RESAMANIA POUR  
TOUS LES COURS  
COLLECTIFS.

MERCI DE PRÉVENIR  
OU VOUS  
DÉSINSCRIRE EN CAS  
D'INDISPONIBILITÉ.



# STUDIO FUNCTIONAL TRAINING



LUNDI

07H - 21H

MARDI

07H - 21H

MERCREDI

09H - 21H

JEUDI

07H - 21H

VENDREDI

07H - 21H

SAMEDI

09H - 13H

9H15-9H45  
**QUEENAX**  
CROSS TRAINING 30'

12H30-13H00  
**QUEENAX**  
CROSS TRAINING 30'

11H15-11H45  
**QUEENAX**  
CROSS TRAINING 30'

TRX  
17H30-18H  
**QUEENAX**  
CROSS TRAINING 30'

17H30-18H00  
**QUEENAX**  
CROSS TRAINING 30'

19H15-19H45  
**URBAN**  
BOXE 30'

18H15-18H45  
**URBAN**  
BOXE 30'

19H30-20H00  
**URBAN**  
BOXE 30'

**QUEENAX**  
CROSS TRAINING

EST UN ENTRAÎNEMENT SOUS FORME DE CIRCUIT TRAINING ACCESSIBLE  
TOUS NIVEAUX. RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CARDIO-TRAINING, TRX,  
BATTLE ROPE, CORE BAG, KETTLEBELL, BOXE, ASSAULT BIKE, TRAINÉAU DE  
VITESSE / PUISSANCE ... DURÉE 30 À 45 MINUTES. ON ADORE !!!

INSCRIPTIONS SUR  
RESAMANIA POUR  
TOUS LES COURS  
COLLECTIFS.

MERCI DE PRÉVENIR  
OU VOUS  
DÉSINSCRIRE EN CAS  
D'INDISPONIBILITÉ.





## LUNDI

07H - 21H

9H30-10H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

10H30-11H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

12H20-13H05 45'  
LES MILLS  
RPM

14H30-15H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

16H30-17H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

17H30-18H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

19H15-19H45 30'  
LES MILLS  
sprint

## MARDI

07H - 21H

9H30-10H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

10H30-11H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

12H30-13H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

14H30-15H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

16H30-17H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

17H30-18H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

19H00-19H45 45'  
LES MILLS  
CINEMA

## MERCREDI

09H - 21H

9H30-10H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

10H30-11H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

12H30-13H00 30'  
LES MILLS  
sprint

14H30-15H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

16H30-17H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

17H30-18H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

19H00-19H45 45'  
LES MILLS  
RPM

## JEUDI

07H - 21H

9H30-10H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

10H30-11H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

12H30-13H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

14H30-15H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

16H30-17H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

17H30-18H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

19H00-19H45 45'  
LES MILLS  
CINEMA

## VENDREDI

07H - 21H

9H30-10H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

10H30-11H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

12H30-13H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

14H30-15H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

16H30-17H15 45'  
LES MILLS  
CINEMA

17H30-18H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

19H00-19H45 45'  
LES MILLS  
CINEMA

## SAMEDI

09H - 13H

9H15-10H00 45'  
LES MILLS  
CINEMA

10H15-11H00 45'  
LES MILLS  
RPM

11H30-12H00 30'  
LES MILLS  
CINEMA

## DIMANCHE

10H - 12H

10H15-10H45 30'  
LES MILLS  
CINEMA

11H00-11H30 30'  
LES MILLS  
RPM