

PLANNING DE COURS COLLECTIFS DU LUNDI 5 SEPT AU DIMANCHE 25 DECEMBRE AMERICAN FITNESS MIONS

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
		S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2
5H15	RPM 45'		5H15 - 5H45	RPM 45'	5H15 - 6H00	RPM 45'	5H15 - 5H45	RPM 45'	5H15 - 5H45	RPM 45'	5H15 - 5H45	RPM 45'	5H30 - 6H15	RPM 45'	5H30 - 6H15
6H15	RPM 45'		GRIT #CARDIO 30' 06H15 - 7H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	BODYCOMBAT 45' 06H15 - 06H45	RPM 45'	GRIT #RENFO 30' 06H15 - 07H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	BODYBALANCE 45' 06H15 - 06H45 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	GRIT #CARDIO 30' 06H00 - 06H30 GRIT #ATHLETIC 30'	RPM 45'	BODYCOMBAT 45' 06H30 - 7H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	BODYBALANCE 45' 06H30 - 07H15 BODYCOMBAT 45'
7H15	RPM 45'		07H15 - 08H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	07H15 - 08H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	07H15 - 08H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	07H15 - 08H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	06H45 - 7h15 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	07H15 - 7H45 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	07H30 - 8H15 BODYBALANCE 45'
08H15	RPM 45'		08H15 - 09H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	08H15 - 8H45 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	08H15 - 08H45 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	07H15 - 08H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	07H30 - 08H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	08H00 - 8H30 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	08H30 - 9H00 GRIT #CARDIO 30'
09H15	RPM 45'		09H15 - 09H45 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	09H00 - 09H45 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	09H15 - 09H45 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	09H15 - 10H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	08H30 - 09H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	8H45 - 09H30 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	09H30 - 10H00 GRIT #RENFO 30'
10H15	RPM 45'		10H15 - 11H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	10H - 10H30 GRIT #ATHLETIC 30' 10H45 - 11H15	RPM 45'	10H15 - 11H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	10H15 - 10H45 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	09H15 - 10H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'		RPM 45'	10H15 - 11H00 BODYCOMBAT 45'
11H15	RPM 45'		11H15 - 12H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	GRIT #CARDIO 30' 11H30 - 12H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	11H15 - 11H45 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	11H15 - 12H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	10H15 - 11H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	10H00 - 10H45 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	GRIT #CARDIO 30' 12H00 - 12H30 GRIT #RENFO 30'
12H30			12H30 - 13H15 C.A.F 45'		12H30 - 13H15 RPM 45'		12H30 - 13H15 BODYPUMP 45'		12H30 - 13H15 CROSSTRAINING 45'		12H30 - 13H15 BODYZEN 45'		12H00 - 12H30 GRIT #ATHLETIC 30'		12H30 - 13H00 GRIT #ATHLETIC 30'
13H30	RPM 45'		13H30 - 14H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	13H30 - 14H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	13H30 - 14H00 GRIT #ATHLETIC 30'	RPM 45'	13H30 - 14H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	13H30 - 14H00 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	12H45 - 13H15 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	13H15 - 14H00 BODYBALANCE 45'
14H30	RPM 45'		14H30 - 15H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	14H30 - 15H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	14H30 - 15H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	14H30 - 15H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	14H30 - 15H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	13H30 - 14H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	14H30 - 15H00 GRIT #CARDIO 30'
15H30	RPM 45'		15H30 - 16H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	15H30 - 16H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	15H30 - 16H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	15H30 - 16H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	15H30 - 16H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	14H30 - 15H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	15H15 - 16H00 BODYCOMBAT 45'
16H30	RPM 45'		16H30 - 17H00 GRIT #ATHLETIC 30'	RPM 45'	16H30 - 17H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	16H30 - 17H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	16H30 - 17H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	16H30 - 17H00 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	15H30 - 16H15 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	16H15 - 17H00 BODYBALANCE 45'
17H30	RPM 45'		17H15 - 17H45 GRIT #CARDIO 30' 17H30 - 18H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	17H30 - 18H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	17H30 - 18H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	17H30 - 18H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	17H15 - 18H00 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	16H30 - 17H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	17H15 - 18H00 BODYCOMBAT 45'
													17H30 - 18H15 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	18H15 - 18H45 GRIT #CARDIO 30'
													18H30 - 19H00 C.A.F 45' STRECH FLASH 15'		19H00 - 19H30 GRIT #RENFO 30'
19H30	RPM 45'		19H45 - 20H30 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	20H15 - 20H45 BODYCOMBAT 30'	RPM 45'	19H45 - 20H15 GRIT #CARDIO 30'	RPM 45'	cerceau aérien optionnel sur réservation au 0621397602 hors vacances scolaires	RPM 45'	19H45 - 20H15 BODYCOMBAT 30'	RPM 45'	GRIT #CARDIO 30' 20H00 - 20H45	RPM 45'	GRIT #ATHLETIC 30' 20H15 - 21H00
20H30	RPM 45'		20H45 - 21H30 BODYBALANCE 45'	RPM 45'	21H00 - 21H30 GRIT #ATHLETIC 30'	RPM 45'	20H30 - 21H15 BODYBALANCE 45'	RPM 45'		RPM 45'	20H30 - 21H00 GRIT #RENFO 30'	RPM 45'	BODYCOMBAT 45' 21H00 - 21H45	RPM 45'	BODYCOMBAT 45' 21H15 - 22H00
21H30	RPM 45'			RPM 45'		RPM 45'	21H30 - 22H00 BODYCOMBAT 30'	RPM 45'	21H15 - 21H45 BODYBALANCE 30'	RPM 45'	21H15 - 22H00 BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	BODYCOMBAT 45'	RPM 45'	BODYBALANCE 45'

COURS EN PRESENTIEL EN NOIR ITALIQUE SUR FOND GRIS CLAIR

CARDIO VASCULAIRE (endurance et perte de poids)

BODYCOMBAT 45min S2 : Salle Fitness

Sur des musiques explosives, ce cours entre en guerre contre la sédentarité et les calories, déchaînant le guerrier qui est en vous !

RPM BIKING 45min S1 : Salle RPM

Cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Découvrez l'athlète qui se cache en vous au cours de ce mini Tour de France !

GRIT #CARDIO 30min S2 : Salle Fitness

Développe l'endurance et brûle des calories

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (force et masse musculaire)

GRIT #RENFO 30min S2 : Salle Fitness

Entraînement à haute intensité (HIIT) de 30min conçu pour améliorer la force et le développement de la masse musculaire

GRIT #ATHLETIC 30min S2 : Salle Fitness

Très intensif, développe force, agilité, vitesse et puissance

METHODE DOUCE (relaxation et assouplissement)

BODYBALANCE 45min S2 : Salle Fitness

Associant yoga, tai-chi et Pilates, ce cours propose un voyage dont les participants sortiront tonifiés, détendus et apaisés



L'actualité du Club sur le groupe Fbook American Fitness
Téléchargez le planning sur www.american-fitness.fr

ACCES PAR BADGE 5H-23H 7/7

Accueil :

Du Lundi au Samedi : 9H-14H / 16H-20H

Dimanche : 10H-12H

Contact Téléphonique : 09 54 42 48 11

Adresse mail : american.fitness69780@gmail.com

Courrier : 22 Rue Léopha - 69780 Mions



**2 SALLES DE COURS
CLIMATISÉES**



LesMILLS
BODYCOMBAT



LesMILLS
RPM



LesMILLS
GRIT

STRENGTH
CARDIO
ATHLETIC



LesMILLS
BODYBALANCE