

# Planning Cours Collectifs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H30-10H30 <b>Body Sculpt</b>	9H30-10H15 <b>LesMILLS RPM</b>	9H30-10H30 <b>Mix Pump/ Balance</b>	9H30-10H15 <b>C.A.F.</b>	9H30-10H30 <b>LesMILLS BODYBALANCE</b>	9H30-10H00 <b>Initiation Body Pump</b>	9H45-10H00 <b>Réglage Vélos</b>
10H30-11H15 <b>Stretching</b>			10H30-11H30 <b>Pilates</b>		10H00-11H00 <b>LesMILLS BODYPUMP</b>	10H00-10H45 <b>LesMILLS RPM</b>
12H30-13H15 <b>CrossTraining</b>	12H30-13H15 <b>C.A.F.</b>		12H30-13H15 <b>H.I.I.T</b>	12H30-13H15 <b>LesMILLS RPM</b>	11H00-11H45 <b>Stretching</b>	
14H30-15H30 <b>Pilates Deb</b>						
15H40-16H40 <b>Pilates Inter</b>						
17H45-18H30 <b>C.A.F.</b>	17H45-18H15 <b>Spécial Abdos</b>	17H45-18H30 <b>Body Sculpt</b>	17H30-18H15 <b>CrossTraining</b>	18H00-19H00 <b>LesMILLS SH'BAM</b>		
18H30-19H15 <b>LesMILLS RPM</b>	18H15-19H00 <b>LesMILLS EXPRESS BODYPUMP</b>	18H30-19H15 <b>Step</b>	18H15-19H15 <b>LesMILLS BODYPUMP</b>	19H00-20H00 <b>LesMILLS BODYBALANCE</b>		
19H30-20H15 <b>CrossTraining</b>	19H00-20H00 <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b>	19H15-20H15 <b>LesMILLS BODYBALANCE</b>	19H30-20H15 <b>LesMILLS RPM</b>			

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 21h30  
 le samedi : de 9h00 à 16h00  
 le dimanche : de 9h00 à 12h30

4 rue de Berne  
 HORBOURG-WIHR  
 tél : 03 89 41 13 00  
 www.naturalform.fr

**NaturalForm'**

FITNESS

Votre allié sport et bien-être