

TRAINING

DAYS 2024

8
décembre
Lyon

L'APPART FITNESS DECINES
2 Avenue Simone Veil - 69150 Décines-Charpieu

SALLE 1

SALLE 2

STUDIO CYCLE

09.00

LES MILLS
BODYPUMP

10.15

LES MILLS
BODYSTEP

LES MILLS
sprint

11.00

LES MILLS
CORE

11.45

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
RPM

13.00

SESSION GÉNÉRALE

14.00

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
FUNCTIONAL STRENGTH | Strength Development

15.00

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
Shapes | LES MILLS
PILATES

16.00

LES MILLS
GRIT

16.45

LES MILLS
DANCE | LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS