

PLANNING COURS COLLECTIFS

Du 15 Septembre 2025 au 28 Juin 2026

wake
upform

LES SABLES D'OLONNE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LES MILLS RPM 9h15 - 10h	LES MILLS BODYPUMP 9h15 - 10h15	WU SCULPT Running 9h15-10h / 9h30-10h30	WURELAX 9h15 - 10h	ABDOS FESSIERS 9h15 - 10h	LES MILLS BODYPUMP 9h15 - 10h
ABDOS FESSIERS 10h15 - 11h	LES MILLS BODYBALANCE 10h30 - 11h15	LES MILLS BODYJAM 10h15 - 11h	WU YOGA Circuit Training 10h-11h15 / 10h15-11h	LES MILLS BODYBALANCE 10h - 11h	LES MILLS RPM 10h15 - 11h
LES MILLS tone 11h - 11h45	WU STRETCH 11h15 - 12h	LES MILLS RPM 11h15 - 12h	WU STEP DÉBUTANT 11h15 - 12h	WU PILATES 11h15 - 12h	WU PILATES 11h15 - 12h
MOBILITÉ SANTÉ 12h35 - 13h20	WU PILATES 12h35 - 13h20	WU YOGA 12h30 - 13h45	SPÉCIAL DOS 12h35 - 13h20	LES MILLS RPM 12h35 - 13h20	Sem. Impaire
LES MILLS BODYBALANCE 17h15 - 18h		ABDOS FESSIERS 17h15 - 17h45	WU PILATES 17h45 - 18h30		
ABDOS 18h - 18h30	LES MILLS RPM Cross Féminin 18h - 18h45	LES MILLS BODYPUMP 18h - 18h45	LES MILLS BODYATTACK 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYPUMP 18h - 18h45	
LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h30	WU STEP INTERMÉDIAIRE 19h - 20h	WU PILATES 19h - 19h45	LES MILLS tone 19h30 - 20h	WU STEP DÉBUTANT 19h - 19h45	
LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h30	WU SCULPT 20h - 20h45	LES MILLS BODYBALANCE 19h45 - 20h30	LES MILLS RPM 20h - 20h30	WU STRETCH 19h45 - 20h30	

Accès libre de 6/23h 7j/7 - Cours sur réservation via l'appli Wake Up Form