

LUNDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
9H30 LES MILLS BODYPUMP	
10H30 LES MILLS BODYBALANCE	
12H30 LES MILLS BODYATTACK	
17H30 LES MILLS BODYSTEP	17H30 LES MILLS <i>sprint</i>
18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 LES MILLS RPM
19H30 LES MILLS BODYCOMBAT	

MARDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
	10H00 LES MILLS RPM
12H30 LES MILLS BODYBALANCE	12H30 LES MILLS RPM
17H30 LES MILLS BODYBALANCE	
18H30 LES MILLS CORE	18H30 LES MILLS <i>sprint</i>
LES MILLS GRIT en zone fonctionnelle	18H30
19H30 LES MILLS BODYPUMP	19H30 LES MILLS RPM

MERCREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
10H00 LES MILLS CORE	
12H30 LES MILLS CORE	
17H30 LES MILLS BODYATTACK	
18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19H30 LES MILLS CORE	19H00 LES MILLS RPM

JEUDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
	10H00 LES MILLS RPM
12H30 LES MILLS BODYCOMBAT	12H30 LES MILLS RPM
12H30 LES MILLS GRIT en zone fonctionnelle	
17H30 LES MILLS BODYPUMP	
18H30 LES MILLS BODYSTEP	18H30 LES MILLS RPM
LES MILLS GRIT en zone fonctionnelle	18H30
19H30 LES MILLS BODYBALANCE	

VENDREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
9H30 LES MILLS GRIT	
10H00 LES MILLS BODYBALANCE	
12H30 LES MILLS BODYPUMP	12H30 LES MILLS <i>sprint</i>
17H30 LES MILLS CORE	
18H15 LES MILLS BODYATTACK	

SAMEDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
9H00 LES MILLS BODYBALANCE	
	10H00 LES MILLS RPM
11H00 LES MILLS BODYPUMP	

BODYFIT
CRÉATEUR DE MOMENTS PRÉCIEUX

16 avenue de l'entreprise
12000, Rodez
05.65.68.12.21

Du lundi au dimanche
de 6h à 23h
www.body-fit.fr



@bodyfitrodez

LUNDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Pump	RPM
7H30	7H30
Attack	Sprint
8H30	8H30
Core 45'	The Trip
9H30	9H30
Ⓜ	RPM
10H30	10H30
Ⓜ	The Trip
11H30	11H30
Grit	Sprint
12H30	12H30
Ⓜ	The Trip
13H30	13H30
Core 45'	RPM
14H30	14H30
Pump	The Trip
15H30	15H30
Balance	Sprint
16H30	16H30
Core 30'	RPM
17H30	17H30
Ⓜ	Ⓜ
18H30	18H30
Ⓜ	Ⓜ
19H30	19H30
Ⓜ	The Trip
20H30	20H30
Balance	RPM
21H30	21H30
Core 45'	Sprint

MARDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Core 45'	The Trip
7H30	7H30
Pump	RPM
8H30	8H30
Attack	Sprint
9H00	9H00
Grit	The Trip
10H00	10H00
Pump	Ⓜ
11H00	11H00
Core 45'	The Trip
12H30	12H30
Ⓜ	Ⓜ
13H30	13H30
Pump	Ⓜ
14H30	14H30
Balance	Ⓜ
15H30	15H30
Core 45'	The Trip
16H30	16H30
Grit	Sprint
17H30	17H30
Ⓜ	The Trip
18H30	18H30
Ⓜ	Ⓜ
19H30	19H30
Ⓜ	Ⓜ
20H30	20H30
Core 45'	The Trip
21H30	21H30
Balance	RPM

MERCREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Balance	Sprint
7H30	7H30
Core 45'	The Trip
8H30	8H30
Pump	RPM
9H30	9H30
Core 30'	Sprint
10H00	10H00
Ⓜ	The Trip
11H00	11H00
Pump	Sprint
12H30	12H30
Ⓜ	The Trip
13H30	13H30
Grit	RPM
14H30	14H30
Core 45'	Sprint
15H30	15H30
Pump	RPM
16H30	16H30
Core 45'	The Trip
17H30	17H30
Ⓜ	RPM
18H15	18H15
Ⓜ	Sprint
19H30	19H00
Ⓜ	Ⓜ
20H30	20H00
Pump	The Trip
21H30	21H00
Attack	Sprint

JEUDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Grit	RPM
7H30	7H30
Balance	Sprint
8H30	8H30
Grit	The Trip
9H15	9H15
Core 30'	Sprint
10H00	10H00
Pump	Ⓜ
11H00	11H00
Core 45'	The Trip
12H30	12H30
Ⓜ	Ⓜ
13H30	13H30
Core 45'	The Trip
14H30	14H30
Attack	RPM
15H30	15H30
Grit	Sprint
16H30	16H30
Attack	RPM
17H30	17H30
Ⓜ	Sprint
18H30	18H30
Ⓜ	Ⓜ
19H30	19H30
Ⓜ	The Trip
20H30	20H30
Core 45'	RPM
21H30	21H30
Pump	The Trip

VENDREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
BodyAttack	The Trip
7H30	7H30
Grit	RPM
8H30	8H30
Balance	Sprint
9H30	9H30
Ⓜ	RPM
10H00	10H30
Ⓜ	The Trip
11H00	11H30
BodyAttack	Sprint
12H30	12H30
Ⓜ	Ⓜ
13H30	13H30
Balance	
14H30	14H30
Grit	
15H30	15H30
Core 45'	The Trip
16H30	16H30
Pump	Sprint
17H30	17H30
Ⓜ	RPM
18H00	18H30
Ⓜ	The Trip
19H30	19H30
Pump	RPM
20H30	20H30
Grit	Sprint
21H30	21H30
Balance	RPM

SAMEDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Pump	Sprint
7H00	7H00
BodyAttack	The Trip
8H00	8H00
Core 45'	RPM
9H00	9H00
Ⓜ	Sprint
10H00	10H00
Core 30''	Ⓜ
11H00	11H30
Ⓜ	The Trip
12H30	12H30
BodyAttack	RPM
13H30	13H30
Grit	Sprint
14H30	14H30
Core 45'	The Trip
15H30	15H30
Pump	RPM
16H30	16H30
Core 45'	The Trip
17H30	17H30
BodyAttack	Sprint
18H30	18H30
Pump	RPM
19H30	19H30
Balance	The Trip
20H30	20H30
BodyAttack	Sprint
21H30	21H30
Grit	RPM

DIMANCHE

COURS COLLECTIFS	CYCLES
6H30	6H30
Core 45'	RPM
7H30	7H30
Pump	Sprint
8H30	8H30
BodyAttack	The Trip
9H30	9H30
Balance	RPM
10H30	10H30
Grit	Sprint
11H30	11H30
Pump	The Trip
12H30	12H30
BodyAttack	RPM
13H30	13H30
Grit	The Trip
14H30	14H30
Pump	RPM
15H30	15H30
BodyAttack	Sprint
16H30	16H30
Balance	RPM
17H30	17H30
Core 45'	The Trip
18H30	18H30
Balance	RPM
19H30	19H30
BodyAttack	Sprint
20H30	20H30
Balance	The Trip
21H30	21H30
Pump	RPM



BODYFIT
CRÉATEUR DE MOMENTS PRÉCIEUX

16 avenue de l'entreprise
12000, Rodez
05.65.68.12.21

Du lundi au dimanche
de 6h à 23h
www.body-fit.fr



@bodyfitrodez

Small group

LUNDI

12H30
TRX

18H30
BOXING

19H30
TRX

MARDI

12H30
TRAINING

17H30
TRAINING

MERCREDI

12H30
BOXING

18H15
TRX

JEUDI

19H30
TRAINING

VENDREDI

12H30
TRAINING
HALTEROPHILIE

18H00
TRAINING

SAMEDI

10H00
TRAINING