

PLANNING ETE 2026

Cours avec coach

LUNDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
9H30 LES MILLS BODYPUMP		
10H30 LES MILLS BODYBALANCE		
	11H30	TRX
12H30	12H30	TRX
Strength Development		
17H30 LES MILLS PILATES	17H30 LES MILLS sprint	17H30 LES MILLS CEREMONY
18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 LES MILLS RPM	18H30 LES MILLS round
19H30 LES MILLS BODYCOMBAT		19H30 WOD CARDIO

MARDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
		9H00
	9H30 LES MILLS RPM	WOD HAUT/BAS DU CORPS
10H15 LES MILLS yoga		
12H30	12H30	12H30
LES MILLS PILATES	LES MILLS RPM	LES MILLS CEREMONY
17H30 LES MILLS BODYBALANCE		17H30 TRX
18H30 LES MILLS CORE	18H30 LES MILLS sprint	Strength Development
		19H00 LES MILLS GRIT
19H30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	19H30 LES MILLS RPM	

MERCREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
		9H00
		Strength Development
10H00 LES MILLS Shapes		
12H30 LES MILLS yoga		12H30
		Strength Development
17H30 LES MILLS BODYPUMP		17H30 WOD CARDIO
18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 LES MILLS RPM	18H30 TRX
19H30 LES MILLS CORE		19H30 Strength Development

JEUDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
9H30 LES MILLS PILATES		
	10H15 LES MILLS RPM	
12H30 LES MILLS CORE	12H30 LES MILLS RPM	12H30 LES MILLS GRIT
17H30 WOD ABDOS		17H30 round
18H30 LES MILLS Shapes	18H30 LES MILLS RPM	18H30 LES MILLS CEREMONY
19H30 LES MILLS yoga		19H30 HYROX MAX

VENDREDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
		9H30
		LES MILLS GRIT
10H00 LES MILLS BODYBALANCE		
12H30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	12H30 LES MILLS sprint	12H30 WOD HAUT/BAS DU CORPS
17H30 LES MILLS Shapes		17H30 Strength Development
18H30		18H30 WOD HAUT/BAS DU CORPS

SAMEDI

COURS COLLECTIFS	CYCLES	TEAM TRAINING
9H00 LES MILLS BODYBALANCE		9H00 HYROX MAX
	10H00	10H00
	LES MILLS RPM	WOD TEAM
11H00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY		

BODYFIT
CRÉATEUR DE MOMENTS PRÉCIEUX

SUIVEZ-NOUS



@bodyfitrodez

16 Av de l'Entreprise
PARC DES MOUTIERS
12000 RODEZ
05.65.68.12.21
7j/7 - 6h-23h