

# Fitness

Lundi

09h45 <sup>(3h)</sup>

**blueball**

11h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

15h30 <sup>(45)</sup>

**hiit**

18h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

18h50 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYATTACK**

19h40 <sup>(1h)</sup>

**LES MILLS BODYPUMP**

Mardi

10h00 <sup>(45)</sup>

**caf**

11h00 <sup>(15)</sup>

**LES MILLS RPM**

17h45 <sup>(1h)</sup>

**blueball**

18h50 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS SH'BAM**

**x - r u n**

19h40 <sup>(45)</sup>

**stretching**

Mercredi

10h00 <sup>(45)</sup>

**stretching**

11h00 <sup>(45)</sup>

**circ. training**

18h00 <sup>(45)</sup>

**step**

18h50 <sup>(45)</sup>

**caf**

19h40 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

Jeudi

10h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS SH'BAM**

11h00 <sup>(45)</sup>

**blueball**

18h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

18h50 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYPUMP**

19h40 <sup>(1h)</sup>

**LES MILLS BODYATTACK**

Vendredi

10h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

11h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYPUMP**

17h15 <sup>(45)</sup>

**caf**

17h30 <sup>(45)</sup>

**x - r u n**

18h00 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS BODYATTACK**

18h50 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

Samedi

10h00 <sup>(15)</sup>

**circ. training**

10h35 <sup>(15)</sup>

**LES MILLS BODYATTACK**

11h15 <sup>(45)</sup>

**LES MILLS RPM**

Dimanche



**Sittellia**  
centre aquatique & forme

intensités

COOL TONIC BOOST XTREM

 activités Premium sur réservation au ☎ 02 43 54 01 70