

C.H.A.A - PLANNING DES COURS COLLECTIFS À PARTIR DU 31 AOÛT 2026

DETENTE

RENFO

CARDIO-RENFO

CARDIO

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

08H45 45'



LES MILLS
RPM

09H30 45'



PILATES

09H30 45'



LES MILLS
BODYPUMP

09H30 45'



SWISS BALL

09H30 45'



LES MILLS
RPM

09H30 45'



LES MILLS
PUMP HEAVY

09H45 45'



CAF

10H30 45'



SWISS BALL

10H30 45'



LES MILLS
BODYBALANCE

10H30 45'



STRETCHING

10H30 45'



PILATES

10H25 45'



CROSS
TRAINING

10H45 45'



STRETCHING

12H30 45'



LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 45'



LES MILLS
BODYPUMP

12H30 45'



LES MILLS
CORE

12H30 45'



LES MILLS
RPM

12H30 45'



H.I.T

17H45 45'



STEP

17H45 45'



LES MILLS
CAF / CORE

17H45 45'



LES MILLS
PUMP HEAVY

17H45 45'



CROSS
TRAINING

17H45 60'



LES MILLS
BODYPUMP

18H45 45'



LES MILLS
BODYPUMP

18H45 60'



LES MILLS
RPM

18H45 45'



TRX

18H45 45'



LES MILLS
RPM

18H45 45'



CROSS
TRAINING

19H40 45'



CROSS
TRAINING



19H40 45'



ZUMBA

19H40 45'



LES MILLS
BODYBALANCE

19H40 45'



STRETCHING



05.45.38.36.53



<https://chaa-fitness-musculation-angouleme.fr>

LES MILLS

NOS INSTRUCTEURS CERTIFIÉS :

Martine - Nath - Philomène - Sophie
Edwin - Stéphane