Les studio :

BODYPUMP :

BODYPUMP™ EST POUR TOUTS LES PERSONNES QUI SOUHAITENT S’AFFINER , SE TONIFER ET SE REMETTRE EN FORME –RAPIDEMENT .

BODYCOMBAT ™Le cours à haute intensité inspiré des arts martiaux , le tout sans contact . Un combat vers la remise en forme .

BODYBALANCE™  Le cours inspiré du YOGA qui améliore votre esprit , votre corps et votre vie . Renforcez votre corps et sentez vous plus calme et centré .

Le BODYATTACK™ Cours de fitness énergisant, avec des mouvements conçus pour les débutants comme pour les passionnés, qui vous met en forme.

LES MILLS SPRINT™ Un entrainement de vélo indoor à haut intensité (HIIT) avec LESMILLS SPRINT : un entrainement court et intense qui donne des résultats rapide .

RPM™ Le cours de vélo indoor , au rythme d’une musique motivante . Brulez des calories et augmentez vos performances rapidement .

GRIT /

LES MILLS GRIT™ Strength L’entrainement à haut intensité de 30 minutes , conçu pour améliorer la force et développer la masse musculaire .

LES MILLS GRIT™ Cardio Le cours à haut intensité de 30 minutes qui améliore la forme cardio , augmente la vitesse et maximise la dépense énergétique .

LES MILLS GRIT™  Athletic  Un entrainement à haut intensité de 30MIN , basé sur le développement complet de la condition physique , conçu pour faire de vous un athlète .

BODYSTEP™ Le cours de cardio qui tonifie vraiment vos fessiers et cuisses .Brulez des calories et pétillez de satisfaction .

THE TRIP™ est une expérience sportive entièrement immersive qui combine un entraînement de vélo indoor à pics multiples avec un voyage à travers des mondes créés numériquement. Avec son écran de cinéma et son système audio, THE TRIP pousse votre motivation et votre énergie au niveau supérieur, brûlant ainsi un paquet de calories.