

Votre planning Fitness à compter du 31 août 2020

Lundi

9h15 RPM

10h15 CXWORX

11h fusion

12h30 BODYCOMBAT

12h30 boxing

17h45 CXWORX

18h boxing

18h30 BODYATTACK

18h45 RPM

19h40 boxing

Mardi

9h30 ZEN & mobilité

10h15 TBC

12h30 ZEN
Maux de dos.
ventre plat
Méthode De Gasquet

17h45 fitdance

18h30 BODYPUMP

18h45 boxing

19h30 fusion

Mercredi

9h30 BODYPUMP

10h30 ZEN & Maux de dos.
ventre plat
Méthode De Gasquet

12h30 C.A.F.

17h45 CXWORX

18h30 BODYCOMBAT

18h45 boxing

19h RPM

Jeudi

9h30 TBC

10h20 ZEN & stretch

12h30 RPM

17h45 BODYPUMP

18h fusion

18h20 BODYATTACK

19h CXWORX

19h30 BODYCOMBAT

Vendredi

9h30 C.A.F.

10h30 fitdance

10h15 boxing

12h30 boxing

17h45 fusion

Samedi

9h30 RPM

10h30 C.A.F.

11h15 ZEN

Cours à dominante cardio

Cours à dominante renforcement musculaire

Espace enfants surveillés:
lundi mardi, jeudi, vendredi : 17h15 → 20h