

# PLANNING COURS COLLECTIFS

## CENTRAL FIT

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

*Matinée avec Florie*

*Matinée avec Alexandre*

*Matinée avec Sylvie*

*Matinée avec Cheryl*

*Matinée avec Florie & Cheryl*

*Matinée avec Sylvie*

*Matinée avec Mila*

9h30 – 10h  
BODY SCULPT

9h45 – 10h15  
SPÉCIAL DOS

9h15 – 10h15  
YOGA

10h – 10h30  
ABDOS FESSIERS

10h – 10h30  
SPÉCIAL BUSTE

10h – 11h  
YOGA

10h – 10h30  
PILATES

10h15 – 11h  
CUISSSES ABDOS FESSIERS

10h15 – 11h  
PILATES

10h30 – 11h15  
LES MILLS RPM

10h30 – 11h15  
CUISSSES ABDOS FESSIERS

11h – 11h30  
PILATES

10h30 – 11h  
STRETCHING

10h – 10h30  
ABDOS FESSIERS

11h – 11h45  
STRETCHING

11h – 11h45  
LES MILLS BODYPUMP

11h15 – 12h  
LES MILLS BODYPUMP

11h15 – 12h  
ZUMBA

11h – 11h30  
CUISSSES FESSIERS

10h30 – 11h15  
BODY ZEN

11h45 – 12h30  
LES MILLS RPM

12h – 12h30  
BODY SCULPT

11h30 – 12h  
SPÉCIAL BUSTE

11h15 – 12h  
FULL BODY

12h15 – 12h45  
PILATES

12h – 12h30  
LES MILLS RPM

MIDI

*Soirée avec Sylvie*

*Soirée avec Michael & Florie*

*Soirée avec Sylvie*

*Soirée avec Florie*

*Soirée avec Lucas*

18h – 18h45  
MOBILITÉ

17h30 – 18h  
ABDOS TAILLE

18h – 18h30  
PILATES

17h45 – 18h15  
ABDOS FESSIERS

18h45 – 19h30  
CROSS TRAINING

18h – 18h30  
CUISSSES FESSIERS

18h30 – 19h  
ABDOS FESSIERS

18h15 – 19h  
PILATES

18h15 – 19h  
BODY SCULPT

19h30 – 20h15  
LES MILLS RPM

18h30 – 19h  
BODY SCULPT

19h – 20h  
LES MILLS BODYPUMP

19h – 20h  
YOGA

19h – 19h45  
LES MILLS RPM

19h – 19h45  
STEP AFRO

19h45 – 20h45  
YOGA

SOIRÉE

A PARTIR DU LUNDI 31 JUILLET

HORAIRE DU CLUB  
JUSQU'AU 20 AOÛT :

SEMAINE 07h-21h

WEEK END 09h-17h

07 85 37 35 19

centralfitvincennes@gmail.com

Les cours de RPM et YOGA sont sur réservation chaque matin dès 08h00 et 09h le samedi via l'application mobile :  
Club Connect : Fitness & Gym

