

PLANNING COURS COLLECTIFS



CENTRAL FIT

DU 26 DECEMBRE AU 1^{er} JANVIER

HORAIRES DU CLUB :

LUNDI à JEUDI 07h-22h
 VENDREDI 07h-21h
 SAMEDI FERMÉ
 DIMANCHE FERMÉ



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

Matinée avec Jacky

09h30 - 10h

RÉVEIL MUSCULAIRE

10h - 10h30

ABDOS TAILLE

10h30 - 11h15

ZUMBA RETRO

11h15 - 11h45

SPÉCIAL BUSTE

Matinée avec Alexandre

9h30 - 10h

BODY SCULPT

10h - 10h30

PILATES

10h30 - 11h

STRETCHING

11h - 11h30

CUISSES FESSIERS

11h30 - 12h

SPÉCIAL BUSTE

12h15 - 12h45

PILATES

Matinée avec Sylvie

10h - 10h30

ABDOS TAILLE

10h30 - 11h

SPÉCIAL BUSTE

11h - 11h45

MOBILITÉ

11h45 - 12h30

FULL BODY

12h30 - 13h15

LES MILLS RPM

Matinée avec Florian

10h15 - 11h

CUISSES ABDOS FESSIERS

11h - 11h30

STRETCHING

12h30 - 13h15

CIRCUIT TRAINING

Matinée avec Modeste

10h15 - 11h

PILATES

11h - 11h45

LES MILLS BODYPUMP

11h45 - 12h15

LES MILLS RPM

CLUB FERMÉ

CLUB FERMÉ

MIDI

Soirée avec Sylvie & Hélène

18h - 18h45

CROSS TRAINING

18h45 - 19h15

ABDOS TAILLE

19h15 - 20h15

LES MILLS RPM

Soirée avec Michael

17h30 - 18h

ABDOS TAILLE

18h - 18h30

CUISSES FESSIERS

18h30 - 19h

BODY SCULPT

19h - 19h45

STEP AFRO

Soirée avec Sylvie

18h - 18h30

PILATES

18h30 - 19h

ABDOS FESSIERS

19h - 19h45

STEP

19h45 - 20h30

LES MILLS BODYPUMP

Soirée avec Cheryl

18h15 - 19h

PILATES

19h - 19h45

LES MILLS BODYPUMP

19h45 - 20h30

LES MILLS RPM

SOIRÉE