

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

*Matinée avec
Morgane*

10h - 10h30

BODY SCULPT

10h30 - 11h

PILATES

11h - 11h30

STRETCHING

*Matinée avec
Noah*

10h - 10h30

HAUT DU CORPS

10h30 - 11h15

**LES MILLS
RPM**

*Matinée avec
Michaël*

10h - 10h30

SPÉCIAL DOS

10h30 - 11h

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

11h - 11h30

STRETCHING

*Matinée avec
Anaïs*

10h - 11h

YOGA

*Matinée avec
Alexandre*

10h - 10h30

PILATES

10h30 - 11h15

**LES MILLS
BODYPUMP**

*Matinée avec
Mila*

10h00 - 10h30

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

10h30 - 11h15

**LES MILLS
BODYPUMP**

11h15 - 12h

**LES MILLS
RPM**

12h - 12h45

ZUMBA

*Matinée avec
Michaël*

10h - 10h30

PILATES

10h30 - 11h

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

11h - 11h30

BODY SCULPT

11h30 - 12h15

STEP AFRO

MIDI

12h30 - 13h15

**LES MILLS
RPM**

12h30 - 13h15

**LES MILLS
BODYPUMP**

12h30 - 13h15

PILATES

12h30 - 13h15

CIRCUIT TRAINING

*Soirée avec
Kévin, Sarah, Orna*

18h15 - 18h45

PILATES

18h45 - 19h30

**LES MILLS
BODYPUMP**

19h30 - 20h15

COMBAT

19h45 - 20h45

YOGA

20h15 - 21h15

ZUMBA

20h15 - 21h

**LES MILLS
RPM**

*Soirée avec
Noah*

18h - 18h30

**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

18h30 - 19h15

CROSS TRAINING

19h15 - 20h

**LES MILLS
BODYPUMP**

20h - 20h30

PILATES

*Soirée avec
Michaël & Sarah*

18h15 - 18h45

PILATES

18h45 - 19h15

HIIT

19h15 - 20h15

YOGA

19h15 - 19h45

BODY SCULPT

19h45 - 20h30

STEP AFRO

*Soirée avec
Mila*

18h15 - 18h45

BODY SCULPT

18h45 - 19h15

**CUISSES
FESSIERS**

19h15 - 19h45

SPÉCIAL DOS

19h45 - 20h30

ZUMBA

*Soirée avec
Karim*

18h15 - 18h45

PILATES

18h45 - 19h30

STEP

19h30 - 20h15

**LES MILLS
RPM**

*Après-midi
Samraj*

15h00 - 16h00

YOGA



SOIRÉE

CENTRAL FIT

A PARTIR DU 3 SEPTEMBRE

HORAIRE DU CLUB

LUNDI à JEUDI 08h-22h

VENDREDI 08h-21h

SAMEDI 09h-17h

DIMANCHE 09h-17h

07 85 06 57 20

centralfitcharenton@gmail.com

Les cours collectifs sont sur réservation chaque matin dès 08h00 et 09h le week-end via l'application mobile :

Club Connect : Fitness & Gym

