

# PLANNING COURS COLLECTIFS

**CENTRAL FIT**  
CHARENTON

**A PARTIR DU 6 JANVIER**

## HORAIRE DU CLUB

LUNDI à JEUDI 07h-22h  
 VENDREDI 07h-21h  
 SAMEDI 09h-19h  
 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**



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

<i>Matinée avec Morgane</i>	<i>Matinée avec Céline</i>	<i>Matinée avec Mike</i>	<i>Matinée avec Anaïs</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Miba</i>	<i>Matinée avec Mike &amp; Carline</i>
10h - 10h30		10h - 10h30	10h - 11h	10h30 - 11h15	10h00 - 10h30	10h - 10h45
BODY SCULPT		SPÉCIAL DOS	YOGA	LES MILLS BODYPUMP	ABDOS FESSIERS	PILATES
10h30 - 11h	10h30 - 11h15	10h30 - 11h		10h30 - 11h15	10h30 - 11h15	10h45 - 11h45
PILATES	LES MILLS RPM	CUISSES ABDOS FESSIERS		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	YOGA
11h - 11h30		11h - 11h30		11h15 - 12h	11h15 - 12h	10h45 - 11h15
STRETCHING		STRETCHING		LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	CUISSES ABDOS FESSIERS
				12h - 12h45	12h - 12h45	11h15 - 11h45
				ZUMBA	ZUMBA	BODY SCULPT

MIDI

12h30 - 13h15	12h15 - 13h	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h15 - 13h	12h30 - 13h15	12h15 - 13h
LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	STRONG NATION	CIRCUIT TRAINING	PILATES	CIRCUIT TRAINING
	13h - 13h30			13h - 13h30		13h - 13h30
	CARDIO BOXING			CUISSES FESSIERS		CUISSES FESSIERS

SOIRÉE

<i>Soirée avec Kevin &amp; Anaïs</i>	<i>Soirée avec Céline &amp; Elodie</i>	<i>Soirée avec Mike &amp; Sarah</i>	<i>Soirée avec Miba</i>	<i>Soirée avec Karim</i>		
18h15 - 18h45	18h - 18h30	18h15 - 18h45	18h15 - 18h45	18h15 - 19h		
PILATES	CUISSES ABDOS FESSIERS	PILATES	BODY SCULPT	PILATES		
18h45 - 19h30	18h30 - 19h15	18h45 - 19h15	18h45 - 19h15	19h - 19h45		
LES MILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING	HIIT	CUISSES FESSIERS	STEP		
19h30 - 20h15	19h15 - 20h	19h15 - 20h15	19h15 - 19h45	19h45 - 20h30		
CARDIO BOXING	LES MILLS BODYPUMP	YOGA	SPÉCIAL DOS	LES MILLS RPM		
19h45 - 20h45	20h - 20h30	19h15 - 19h45	19h45 - 20h30			
YOGA	PILATES	BODY SCULPT	ZUMBA			
20h15 - 21h	19h45 - 20h45	19h45 - 20h30				
LES MILLS RPM	ZUMBA	STEP AFRO				

