










PLANNING 2011-2012 - 4 Salles de Cours





































 Salle du haut
  Salle du bas
  Salle zen du bas
  Salle Musculation -RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI
9h30 à 10h30   LES MILLS BODYPUMP	9h30 à 10h30  Cuisses Abdos Fessiers	9h30 à 10h30  GYM DOUCE
10h30 à 11h30   LES MILLS RPM.	10h30 à 11h30  Stretching	10h30 à 11h00  RELAXATION
12h15 à 13h00  PILATES	12h15 à 13h00   LES MILLS BODYPUMP	12h15 à 13h00   LES MILLS BODYBALANCE
15h00 à 16h00   LES MILLS BODYBALANCE	15h00 à 16h00  JUMP	TRAINING LIBRE
17h30 à 18h30  PILATES	TRAINING LIBRE	18h00 à 18h30  SPECIAL DOS
18h00 à 18h30  ABDOS FESSIERS	18h00 à 18h30  100% ABDOS	18h00 à 18h30  STEP DEBUTANT
18h30 à 19h30 L I A   LES MILLS BODYPUMP	18h30 à 19h30  CULTURE PHYSIQUE   LES MILLS BODYATTACK  STRECHING	18h30 à 19h30  Taille Abdos Fesses   LES MILLS RPM.
19h30 à 20h30  Taille Abdos Fesses   LES MILLS RPM.	19h30 à 20h30  JUMP   LES MILLS BODYBALANCE	19h30 à 20h30  STEP   LES MILLS BODYPUMP  QI QONG

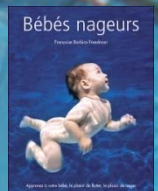




Les cours sont assurés à partir de 3 ou 5 personnes. Planning non contractuel susceptible de modification

Gym'In 19 allée du Banellou Quimper tél : 02 98 53 18 20

Description des activités sur : www.gyminfitness.com.

JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30 à 10h30  CARDIO RENFO	9h30 à 10h30  PILATES	9h30 à 10h30   LES MILLS BODYPUMP
10h30 à 11h30   LES MILLS BODYBALANCE	10h30 à 11h30   LES MILLS RPM.	10h30 à 11h30  STEP Ou Taille Abdos Fesses
12h15 à 13h00  CARDIO RENFO	12h15 à 13h00  Taille Abdos Fesses	15h00 à 16h00   LES MILLS RPM.
15h00 à 16h00  CULTURE PHYSIQUE	TRAINING LIBRE	15h00 à 16h00   LES MILLS RPM.
TRAINING LIBRE	17h45 à 18h30   LES MILLS SH'BAM	DIMANCHE
18h00 à 18h30  100 % FESSIERS	18h00 à 18h30  100% ABDOS	09h30 à 12h30 TRAINING LIBRE
18h30 à 19h30  JUMP   LES MILLS BODYCOMBAT   LES MILLS BODYBALANCE	18h30 à 19h30   LES MILLS BODYPUMP   LES MILLS RPM.  STRECHING	
19h30 à 20h30   LES MILLS SH'BAM  PILATES	19h30 à 20h30   LES MILLS BODYATTACK  STRECHING	

Ouverture à 9:15 sauf le dimanche à 09:30. Fermeture 21:30 sauf samedi 17:00 et Dimanche 12:30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h30 à 11h30 		10h30 à 11h30 AQUA PUMP 	10h00 à 11h00 AQUA PALMES	9h15 à 10h00 
	11h30 à 12h15 NATATION LIBRE		11h30 à 12h15 : AQUABIKE 	11h00 à 11h45 AQUA GYM DOUCE	10h00 à 12h00 ECOLE DE NATATION
12h15 à 13h15  + ABDOS	12h15 à 13h15 : AQUA PUMP 		12h15 à 13h15  + ABDOS	12h15 à 13h15 : AQUA PUMP 	
17h00 à 18h00 NATATION LIBRE	17h00 à 18h00 NATATION LIBRE	15h00 à 18h00 COURS DE NATATION ENFANTS PAR TRANCHE D 1H	17h00 à 18h00 NATATION LIBRE	17h00 à 18h00 NATATION LIBRE	
18:30 à 19:15 : AQUABIKE 	18h00 à 18h45 	18h30 à 19h15 	18h15 à 19h00 AQUA JAMBES	18h15 à 18h45 AQUA PALMES	
19h15 à 19h45 ABDOS FESSIERS	18h45 à 19h15 DOS BUSTE	19h30 à 20h15 : AQUABIKE 	19h00 à 20h00 : AQUABIKE 	18h45 à 19h15 	
	19:15 à 19:45 JAMBES FESSES		20h00 à 20h30 FESSIERS	19h15 à 19h45 JAMBES FESSES	
	19h45 à 20h15 ABDOS TAILLE				