

Retrouvez votre club FIT' FORME Trouville-sur-Mer sur fitness france

Retrouvez votre club Fit'forme deauville Saint-Arnoult sur fitness france



PLANNING DES COURS COLLECTIFS



Période du 04 septembre au 31 décembre 2017

STUDIO FIT'FORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP 55'	9h30-10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'		9h30-10h15 BODYSULPT 45'	9h30-10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	10h00-10h45 LES MILLS BODYPUMP 45'
	10h15-10h45 STRETCHING 30'		10h15-11h00 LES MILLS BODYBALANCE 45'	10h15-10h45 STRETCHING 30'	11h00-11h45 LES MILLS RPM 45'
12h30-13h15 Circuit training 45'	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS 30'	12h30-13h00 LES MILLS BODYATTACK 30'	12h30-13h15 LES MILLS RPM 45'	12h30-13h15 BODY training 45'	
		13h00-13h30 LES MILLS BODYPUMP 30'			
18h00-18h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h45-18h30 LES MILLS RPM 45'	18H00-18H30 BODY training 30'	18H00-18H30 BODYSULPT 30'	18H00-18H30 CUISSES ABDOS FESSIERS 30'	18H00-18H30 step DEBUTANT 30'
18h30-19h15 LES MILLS BODYBALANCE 45'	18h30-19h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	18h30-19h15 ZUMBA fitness 45'	18h30-19h15 LES MILLS BODYATTACK 45'	18h30-19h15 LES MILLS RPM 45'	18h30-19h15 CUISSES ABDOS FESSIERS
19h30-20h30 LES MILLS BODYATTACK 55'	19h30-20h15 L.I.A. 45'	19h30-20h15 LES MILLS RPM 45'	19h15-20h00 LES MILLS BODYBALANCE 45'	19h30-20h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	19h15-19h45 STRETCHING 30'

Pensez à mettre dans votre sac:

- tenue décontractée
- Baskets propres
- Une serviette
- bouteille d'eau
- Votre bonne humeur!

* La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités