

Retrouvez votre club GOFITNESS Puiseux-Pontoise sur fitness france

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>10h00-10h45</u> Body Sculpt	<u>10h00-10h45</u> Body Barre	<u>10h30-11h15</u> Body Sculpt	<u>10h00-10h45</u> Body Barre	<u>10h00-10h45</u> C.A.F	<u>10h30-11h15</u> Biking	<u>10h30-11h15</u> Circuit Minceur
<u>10h45-11h30</u> Pilates/Stretching	<u>10h45-11h30</u> C.A.F	<u>11h15-11h30</u> Stretching	<u>10h45-11h30</u> Circuit Minceur	<u>10h45-11h30</u> Body Sculpt	<u>11h30-12h15</u> Body Barre	<u>11h15-12h00</u> Bokwa
					<u>12h15-12h30</u> Abdos Express	<u>12h00-12h30</u> Abdos Fessiers
<u>12h30-13h00</u> Abdos Fessiers	<u>12h30-13h15</u> Body Sculpt	<u>12h30-13h15</u> Zumba	<u>12h30-13h15</u> Step - Niveau 1	<u>12h30-13h15</u> Body Barre		
<u>13h00-13h45</u> Zumba	<u>13h15-13h45</u> Abdos Taille	<u>13h15-13h45</u> Circuit Minceur	<u>13h15-13h45</u> Abdos fessiers	<u>13h15-13h30</u> Abdos Express		
<u>13h45-14h00</u> Stretching	<u>13h45-14h00</u> Stretching	<u>13h45-14h00</u> Stretching	<u>13h45-14h00</u> Stretching	<u>13h30-14h00</u> Pilates/Stretching		
<u>18h00-18h45</u> Circuit Minceur	<u>18h00-18h45</u> Body Barre	<u>18h00-18h45</u> Circuit Minceur	<u>18h00-18h45</u> C.A.F	<u>18h00-18h45</u> Step - Niveau 1		
<u>18h45-19h30</u> C.A.F	<u>18h45-19h30</u> Step - Niveau 2	<u>18h45-19h30</u> C.A.F	<u>18h45-19h30</u> Circuit Minceur	<u>18h45-19h30</u> Body Barre		
<u>19h00-20h00</u> Biking	<u>19h00-20h00</u> Biking	<u>18h45-19h30</u> Biking	<u>19h30-20h15</u> Step - Niveau 2	<u>19h30-20h15</u> Bokwa		
<u>19h30-20h15</u> Zumba	<u>19h30-20h15</u> Cardio Power	<u>19h30-20h00</u> Zumba	<u>19h30-20h15</u> Biking	<u>20h15-21h00</u> C.A.F		
<u>20h15-21h00</u> Pilates/Stretching	<u>20h15-21h00</u> C.A.F	<u>20h00-20h30</u> Fit Boxing	<u>20h15-21h00</u> Body Barre			



PUISEUX PONTOISE

5 chemin du clos
95650 PUISEUX-PONTOISE
01.61.03.19.19

HORAIRES D'OUVERTURE

Du Lundi au Vendredi : 9h-21h30
Samedi : 10h-17h
Dimanche : 10h-14h