

# VOTRE PLANNING DE COURS COLLECTIFS St Ouen l'Aumône

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 10h30	BODY SCULPT	ABDOS FESSIERS	BODY ZEN	ABDOS FESSIERS		10h30 - 11h30 BODY SCULPT	10h30 - 11h15 CIRCUIT TRAIN.
10h30 - 11h00	ABDOS FESSIERS	TOTAL BODY	BODY PUMP	BODY SCULPT		11h30 - 12h30	11h15 - 12h00
11h00 - 11h30	STRETCHING	STRETCHING	ABDOS FESSIERS	BODY ZEN		ZUMBA 60'	BODY PUMP
12h30 - 13h30	CIRCUIT TRAIN. 60'	ZUMBA 60'	CIRCUIT TRAIN.	BODY PUMP	12h30 - 13h15 CARDIO FIT		12h15 BIKING
13h30 - 13h45	ABDOS FLASH 15'		ABDOS FESSIERS	ABDOS STRETCH	13h15 - 14h00 PILATES 45'		
18h15 - 19h00	CIRCUIT TRAIN.	TOTAL BODY	BODY PUMP	STEP 1	CARDIO FIT		
19h00 - 19h45	ABDOS FESSIERS	BODY PUMP	ABDOS FESSIERS	CARDIO FIT	TOTAL BODY		
19h45 - 20h30	ZUMBA 60'	CARDIO FIT	Djembel 60'	BODY PUMP	CIRCUIT TRAIN. 60'		
20h30 - 21h00		C.A.F.		BODY ZEN			
	19h50 BIKING	12h30 BIKING	19h50 BIKING	19h00 BIKING			



### HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 9h00 à 22h00  
 Samedi 10h à 17h  
 Dimanche 10h à 14h

- 01 34 02 30 30 -

Go Fitness (Saint-Ouen-l'Aumône)  
 GoFitnesssoa

25 rue d'Epluches 95310 St Ouen l'Aumône