

Retrouvez votre club GoFitness Taverny Taverny sur fitness france

VOTRE PLANNING DE COURS COLLECTIFS TAVERNY

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h45
10h30

ABDOS FESSIERS

FIT BOXING

9h45
10h30

BODY BARRE

10h15 - 11h00

BIKING

CIRCUIT TRAINING

10h30
11h00

ZUMBA®
FITNESS

C.A.F

10h30
11h00

ABDOS FESSIERS

11h15 - 12h00

11h00 - 11h45

11h00
11h30

PILATES

BODY ZEN

11h00
11h30

STRETCH

BODY BARRE

ABDOS FESSIERS

12h15
13h00

TOTAL BODY

ZUMBA®
FITNESS

12h15
13h00

CIRCUIT TRAINING

12h00 - 12h45

11h45 - 12h15

ABDOS FESSIERS

STRETCH

14h30
15h30

C.A.F / STRETCH

15h00-16h00
BODY BARRE
STRETCH

15h00-16h00
C.A.F / STRETCH

18h00
18h45

CIRCUIT TRAINING

ABDOS FESSIERS

ZUMBA®
FITNESS

18h00
18h45

C.A.F



18h45
19h30

C.A.F

CARDIO POWER

STEP 2

18h45
19h30

CARDIO POWER

BODY BARRE

HORAIRE D'OUVERTURE
Lundi au vendredi **9h00 à 22h00**

19h30
20h15

STEP 2

BODY BARRE

CIRCUIT TRAINING

19h30
20h15

BIKING

BIKING

Samedi **10h00 à 17h00**
Dimanche **10h00 à 14h00**

20h15
21h00

BODY BARRE

BIKING
FIT ZEN

STRETCH

20h15
21h00

ZUMBA®
FITNESS

C.A.F

