

Retrouvez votre club VENUS FITNESS Tremblay-en-France sur [fitnessfrance](http://fitnessfrance.com)

Galaxy Stadium
Venus Fitness
 rue Jean Mermoz 93290
 Tremblay en France
 01.45.91.19.18 choix 2

HORAIRES

PLANNING DES COURS CARDIO VENUS FITNESS

7J/7 9h-21h30

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

VIDEO
30 MIN

9h-10h

ZUMBA

VENTRE
PLAT/BODYDANCE

STEP/BODYSULPT

ABDOS PUR/PILATES
NIV 2

STEP/ABDOS PUR

VENTRE
PLAT/FESSIERS

COURS LIBRE
ACCES

10h-11h

LIA/STEP

ZUMBA

VENTRE PLAT/BODYDANCE
ABDO EXPRESS 30 MIN

CARDIO
TRAINING

ZUMBA

CAF

Abdos
Fessiers
Step
BodySculpt
Pence
Stretching
Aérobic...

11h-12h15

PILATES NIV 1/STEP

CARDIO
TRAINING

ZUMBA

ZUMBA

PILATES NIV
2/ABDOS PUR

CARDIO
TRAINING

12h15-13h15

CAF

STRETCHING

STRETCHING

CAF

BODYSULPT/STRET
CHING

BODYSULPT/STRET
CHING

COURS A
LA VIDEO
LIBRE
CHOIX

COURS COACHE
CARDI/MINCEU
R

13h15-14h

COURS A LA VIDEO LIBRE CHOIX 14h/16h30 Libre accès, cours sans musique

COURS
COACHE
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

14h-16h30

FESSIERS/PILATES 1
/ ABDOS PUR

BODYSULPT/STEP/
FESSIERS

STRETCHING/PILATES
2 / ABDOS PUR

STEP/FESSIERS/
VENTRE PLAT

FESSIERS/BODYDANCE
/PILATE 1

COURS A LA
VIDEO LIBRE
CHOIX

Libre
accès,
cours sans
musique

CIRCUIT
TRAINING

16h30-18h

CARDIO
TRAINING

STEP
CARDIO

ZUMBA

GLIDING

ZUMBA

CIRCUIT TRAINING 9h-21H30

Libre accès,
cours sans musique

18h-19h

ZUMBA

BODYSULPT

STEP
CARDIO

ZUMBA

STEP
CARDIO

19h-20h

ABDO /
FESSIER

ZUMBA

BODYSULPT

TRX

STRETCHING 30 MIN
PILATES 1 / 30 MIN

20h-21h

21h30