

5h/Minuit

7/7

★ 07 68 02 57 09



f : fitn center

@ : fitncenter@laposte.net ★

HORAIRES  
D'ACCUEIL

P  
L  
A  
N  
N  
I  
N  
G

	<b>LUNDI</b> 9h30-12h30 16h-20h	<b>MARDI</b> 9h45-12h 16h-20h	<b>MERCREDI</b> 9h45-12h 16h-20h	<b>JEUDI</b> 9h45-12h 16h-20h	<b>VENDREDI</b> 9h30-12h30 16h-20h
	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso
	10h30-11h15 <b>Gym Tonic</b>	Suivi Bilan + Programme perso	10h30-11h15 <b>Gym Tonic</b>	Suivi Bilan + Programme perso	10h30-11h00 <b>BodyTonic</b>
	12h30-13h <b>Circuit training / Boxing</b>	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	11h00-11h20 <b>Stretching</b>
	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso	16h - 17h <b>ZUMBA KID'Z</b> (Avec goûter)	Suivi Bilan + Programme perso	Suivi Bilan + Programme perso
	18h-18h45 <b>Step</b>	18h00-18h40 <b>Circuit training</b>	18h00-18h40 <b>Fesses Abdos Cuisses</b>	18h00-18h45 <b>Step</b>	18h-18h40 <b>Galbe Fessier Abdos</b>
	18h45-19h15 <b>Abdos Training</b>	18h45-19h15 <b>Galbe Fessier Abdos</b>	18h45-19h15 <b>Circuit Minceur</b>	18h45-19h10 <b>Abdos Training</b>	18h45-19h15 <b>Circuit training / Boxing</b>
	Suivi Bilan + Programme perso	19h15-20h00 <b>LIA</b>	19h15-20h00 <b>Step</b>	19h15-20h15 <b>ZUMBA</b>	19h15-20h <b>Step</b>