

## HEURES DE COURS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		DIMANCHE	
9H15 /9H45	ABDO	09H15/9H40	CUISSES/FESSIERS	9H15/9H45	RENFO	9H30 /10H15	BODY SCULT
9H45/10H15	CUISSES/FESSIERS	9H40/10H20	BODY SCULPT	9H45/10H35	BODY BALANCE	10H20/11H05	STRETCHING
10H15/10H45	POITRINE/BRAS/DOS	10H25/11H20	YOGA	10H35/11H30	BODY SCULPT	11H10/11H55	BODY COMBAT
10H45/11H30	STRETCHING	11H25/11H55	HIIT CARDIO	12H15/13H15	PILATES	12H00/12H55	RPM
11H30/12H15	CIRCUIT CARDIO						
12H15/13H00	BODY SCULPT						

14H30/15H00	BODY BALANCE	14H30/15H00	BARRE	14H00/14H30	BARRE(video)
16H00/16H30	BODY PUMP	16H00/16H30	BODY SCULT	16H00/16H30	BODY SCULT(video)
17H15/17H45	CUISSES/FESSIERS	17H15/18H00	TAF	17H15/18H10	BODY BALANCE
17H45/18H15	ABDOS	18H00/18H45	BODY SCULT	18H15/19H05	BODY PUMP
18H15/19H00	RPM	18H45/19H15	STRETCHING	19H15/20H00	ZUMBA
19H05/20H00	STRETCHING	19H15/20H00	BODY COMBAT	20H00/20H30	CARDIO DANCE
20H05/21H00	RENFO	20H05/21H05	YOGA		

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9H15 /09H45	ABDOS	9H15 /10H00	RPM	9H30 /10H15	RENFO
9H45/10H40	BODYATTACK	10H10/11H05	CAF	10H20/11H05	RPM
10H40/11H25	STRETCHING	11H10/12H05	PILATES	11H10/11H55	BODY COMBAT
12H15/13H25	YOGA	12H15/13H15	CARDIO/RENFO	12H00/12H45	BODY PUMP

14H30/15H00	BODY COMBAT	14H30/15H00	BODY PUMP (video)	14H00/14H30	BARRE
16H00/16H30	BODY BALANCE	16H00/16H30	BARRE (video)	14H30/15H25	YOGA
17H15/18H10	CROSS TRAINING	17H15/18H10	BODY SCULPT	15H30/16H15	Lia/Sculpt
18H15/19H10	PILATES	18H15/19H00	HITT	16H20/17H20	ZUMBA
19H15/20H00	BODY PUMP	19H05/20H00	PILATES		

Tèl : 01 48 73 15 22

[fitteixnogent](https://www.fitteixnogent.com)



Chaussures propres et serviette obligatoires

**MASQUE OBLIGATOIRE DANS VOS DEPLACEMENTS**

Planning non contractuel nous nous reservons le droit à toutes modifications en cas de problèmes technique ou de personnel