

## HEURES DE COURS JUILLET

LUNDI		MARDI		MERCREDI		DIMANCHE			
10H00/11H	BODY SCULPT	10H00/10H45	TRX	10H00/11H	RENFO	10H00/11H00	STRETCHING		
11H/12H00	STRETCHING	10H45/11H45	YOGA	11H/12H	BODY BALANCE	11H00/12H00	BODY COMBAT		
12H00/13H00	BODY TRX	11H45/12H15	YOGA SCULPT	12H15/13H15	BODY SCULPT	12H00/13H00	RPM		
14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H00/14H30	A LA DEMANDE	Horaires club: lundi au jeudi 9h - 21h vendredi 9h - 21h samedi 9h - 18h dimanche 9h - 14h30 <a href="http://fitteixnogent.com">fitteixnogent</a> 			
16H00/16H30		16H00/16H30							
17H15/18H15	CAF	17H15/18H15	TAF	17H15/18H10	BODY BALANCE				
18H15/19H00	RPM	18H15/19H15	TRX	18H15/19H05	BODY PUMP				
19H05/20H00	STRETCHING	19H15/20H00	BODYCOMBAT	19H15/20H00	ZUMBA				
		20H/21H	YOGA						
JEUDI		VENDREDI		SAMEDI					
10H/11H	BODY SCULPT	9H15 /10H00	RPM	10H/11H00	RPM				
11H/11H45	BODYATTACK	10H10/11H05	CAF	11H00/12H00	BODY COMBAT				
12H15/13H15	YOGA	11H10/12H05	PILATES	12H00/13H00	BODY PUMP				
14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H30/15H00	A LA DEMANDE		A LA DEMANDE	Chaussures propres et serviette obligatoires 01 48 73 15 22 Planning non contractuel nous nous reservons le droit à toutes modifications en cas de problèmes technique ou de personnel			
16H00/16H30		16H00/16H30							
17H15/18H10	CROSS TRAINING	17H15/18H10	BODY SCULPT						
18H15/19H10	PILATES	18H15/19H00	HITT	14H00/17H00					
19H15/20H00	BODY PUMP	19H05/20H00	PILATES						

## HEURES DE COURS DU 01 AU 28 AOUT

LUNDI		MARDI		MERCREDI		DIMANCHE			
10H00/11H	BODY SCULPT	10H00/10H45	TRX	10H00/11H	RENFO	10H00/11H00	BODYSULPT		
11H/12H00	STRETCHING	10H45/11H45	YOGA	11H/12H	BODY BALANCE	11H00/12H00	BODY COMBAT		
12H00/13H00	BODY TRX	11H45/12H15	YOGA YIN	12H15/13H15	PILATES	12H00/13H00	RPM		
14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H00/14H30	A LA DEMANDE	Horaires club: lundi au jeudi 9h - 21h vendredi 9h -21h samedi 9h - 18h <a href="http://fitteixnogent.com">fitteixnogent</a> 			
16H00/16H30		16H00/16H30							
17H15/18H15	CAF	17H15/18H15	TAF	17H15/18H10	BODY BALANCE				
18H15/19H00	RPM	18H15/19H15	TRX	18H15/19H05	BODY PUMP				
19H05/20H00	STRETCHING	19H15/20H00	BODYCOMBAT	19H15/20H00	ZUMBA				
JEUDI		VENDREDI		SAMEDI					
10H/11H	BODY SCULPT	10H00/11H	RPM	10H/11H00	RPM				
11H/11H45	BODYATTACK	11H/12H	TRX	11H00/12H00	BODY COMBAT				
12H15/13H15	YOGA	12H15/13H15	PILATES	12H00/13H00	BODY PUMP				
14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H30/15H00	A LA DEMANDE	14H00/17H00	A LA DEMANDE				
16H00/16H30		16H00/16H30							
17H15/18H10	CROSS TRAINING	17H15/18H10	BODY SCULPT						
18H15/19H10	PILATES	18H15/19H00	HITT						
19H15/20H00	BODY PUMP	19H05/20H00	PILATES						

Chaussures propres et serviette

obligatoires

01 48 73 15 22

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