

## HEURES DE COURS

LUNDI		MARDI		MERCREDI		DIMANCHE	
9H30/10H00	ABDO	9H30/10H00	CUISSES/FESSIERS	9H30/10H	RENFO	9H30/10H15	BODY SCULPT
10H00/10H30	CUISSES/FESSIERS	10H00/10H45	BODY SCULPT	10H00/10H45	BODYBALANCE	10H15/11H00	STRETCHING
10H30/11H	POITRINE/BRAS/DOS	10H45/11H45	YOGA	10H45/11H45	BODYSULPT	11H00/12H00	BODY COMBAT
11H/12H	STRETCHING	11H45/12H15	YOGA SCULPT	12H15/13H15	PILATES	12H00/13H00	RPM
12H00/13H00	BODY TRX						

14H30/15H00	VIDEOA LA DEMANDE	14H30/15H00	VIDEOA LA DEMANDE	14H00/14H30	VIDEOA LA DEMANDE
16H00/16H30		16H00/16H30		16H00/16H30	
17H15/17H45	CUISSES/FESSIERS	17H15/18H15	TAF	17H15/18H15	BODY BALANCE
17H45/18H15	ABDO	18H15/19H15	TRX	18H15/19H15	BODY PUMP
18H15/19H00	RPM	19H15/20H00	BODY COMBAT	19H15/20H00	ZUMBA
19H00/19H45	STRETCHING	20H/21H	YOGA	20H00/20H30	CARDIO DANCE
19H45/20H45	RENFO				
JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9H30/10H00	ABDO	9H30/10H15	RPM	9H30/10H15	RENFO
10H/10H45	BODYATTACK	10H15/11H	CAF	10H15/11H00	BIKING
10H45/11H30	STRETCHING	11H/12H	PILATES	11H00/12H00	HIIT CARDIO
12H15/13H15	YOGA	12H/13H	CARDIO/RENFO	12H00/13H00	BODY PUMP

14H30/15H00	VIDEOA LA DEMANDE	14H30/15H00	VIDEOA LA DEMANDE	14H30/15H30	YOGA
16H00/16H30		16H00/16H30		15H30/16H30	BODY SCULPT
17H15/18H10	CROSS TRAINING	17H15/18H10	BODY SCULPT	16H30/17H30	ZUMBA
18H15/19H10	PILATES	18H15/19H00	HITT		
19H15/20H00	BODY PUMP	19H05/20H00	PILATES		

**Horaires club:**  
 lundi au jeudi 9h - 21h30  
 vendredi 9h - 21h  
 samedi 9h - 18h  
 dimanche 9h - 14h30

[fitteixnogent](http://fitteixnogent.com)



**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**