

Planning Fitness

A compter du 2 Janvier 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h15 - 10h00 BLUE BALL	09h30 - 10h15 ZUMBA			09h30 - 10h15 C.A.F		
10h00 - 10h45 C.A.F	10h15 - 10h45 CXWORX	10h30 - 11h15 ★ TRX	10h - 10h45 T.B.C	10h15 - 11h00 BODYBALANCE	10h00 - 11h00 BODYPUMP	10h15 - 11h00 T.B.C
11h00 - 11h45 ★ RPM	11h00 - 12h00 BODYBALANCE	11h30 - 12h00 BODYATTACK	11h00 - 11h30 ★ RPM	11h00 - 11h45 ★ TRX	11h00 - 11h15 ABDOS Express	
				11h45 - 12h15 ★ GRIT Force	11h30 - 12h15 ★ RPM	
12h30 - 13h15 ★ TRX	12h30 - 13h15 BODYPUMP	12h30 - 13h15 PILATES	12h30 - 13h15 BLUE BALL	12h30 - 13h15 T.B.C	11h30 - 12h15 ZUMBA	
	13h15 - 13h30 ABDOS Express			13h15 - 13h30 ABDOS Express		
	18h00 - 18h45 BLUE BALL					
18h00 - 19h00 BODYPUMP	19h00 - 20h00 STEP 2	18h00 - 18h45 ★ TRX	18h15 - 19h00 BODYPUMP	18h00 - 18h30 CXWORX		
19h15 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 19h45 ★ TRX	19h00 - 19h45 BODYATTACK	19h00 - 19h15 ABDOS Express	18h30 - 19h00 BODYATTACK		
19h15 - 20h00 ★ RPM	20h00 - 20h45 L.I.A	19h45 - 20h00 ABDOS Express	19h30 - 20h15 ZUMBA	19h15 - 20h00 BODYBALANCE		
	20h00 - 20h30 CXWORX	20h00 - 20h45 L.I.A 2	19h15 - 20h00 ★ RPM	19h15 - 20h00 ★ TRX		
20h15 - 21h00 BODYBALANCE	20h30 - 21h00 ★ GRIT Force	20h15 - 21h00 ★ RPM	20h15 - 21h00 STEP	20h15 - 21h00 ★ RPM		

Intensités Fitness:

douce à modérée modérée à rythmée

rythmée à intense très intense

★ Activités réservés aux abonnés Excellence, sur réservation

Détail de nos activités FITNESS



web



Communauté de Communes
Plaines & Monts de France



www.plaineoxygene.com