

NOISY LE Gd

COURS FITNESS PAR COACHS DIPLOMÉS D'ÉTAT

Horaires d'ouverture

Lundi au Vendredi : 7h à 22h

Samedi & Dimanche : 9h à 18h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Total Body, Spécial Buste, Spécial Dos,
Abdo Taille, Abdo Flash, Abdo Fessiers,
Cuisses Fessiers.

CARDIO

Step,
Cardio Gym
(training, cross, combat,...)

ETIREMENTS

Stretching

LES MILLS

Body Pump
Body Balance

ZUMBA

LUNDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 ABDO TAILLE
10h00-10h30 SPECIAL BUSTE
10h30-11h00 STEP
11h00-11h30 BODY BALANCE
11h30-12h00 TOTAL BODY
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS
12h30-13h00 ABDO TAILLE

Fermeture 22h

MARDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 CUISSSES FESSIERS
10h00-10h30 ABDO TAILLE
10h30-11h00 SPECIAL DOS
11h00-11h30 TOTAL BODY
11h30-12h00 STRETCHING
12h00-12h15 ABDO FLASH
12h15-13h00 BODY PUMP



17h30-18h00 ABDO FESSIERS
18h00-18h30 SPECIAL BUSTE
18h30-19h00 TOTAL BODY
19h00-19h45 BODY BALANCE
19h45-20h15 ABDO TAILLE

Fermeture 22h

MERCREDI

Ouverture 7h

10h00-10h45 TOTAL BODY
10h45-11h15 ABDO TAILLE
11h15-12h00 STRETCHING
12h00-12h30 CARDIO GYM
12h30-13h00 BODY BALANCE

17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS
18h00-18h30 ABDO TAILLE
18h30-19h00 SPECIAL BUSTE
19h00-19h45 BODY PUMP
19h45-20h30 ZUMBA

Fermeture 22h

JEUDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 ABDO TAILLE
10h00-10h30 SPECIAL DOS
10h30-11h30 BODY PUMP
11h30-12h15 BODY BALANCE
12h15-13h00 ZUMBA

17h30-18h00 ABDO TAILLE
18h00-18h30 CUISSSES FESSIERS
18h30-19h00 BODY BALANCE
19h00-19h15 ABDO FLASH
19h15-20h15 STEP

Fermeture 22h

VENDREDI

Ouverture 7h

10h00-10h45 TOTAL BODY
10h45-11h15 ABDO FESSIERS
11h15-11h45 STRETCHING
11h45-12h15 ABDO TAILLE
12h15-13h00 BODY PUMP

17h30-18h30 BODY PUMP
18h30-19h15 CARDIO GYM
19h15-20h15 BODY BALANCE

Fermeture 22h

SAMEDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 SPECIAL BUSTE
10h00-10h30 ABDO FESSIERS
10h30-11h30 BODY PUMP
11h30-12h30 BODY BALANCE

Fermeture 18h

DIMANCHE

Ouverture 9h

10h00-10h30 TOTAL BODY
10h30-11h00 ABDO TAILLE
11h00-11h30 CUISSSES FESSIERS
11h30-12h00 SPECIAL BUSTE
12h00-12h30 STRETCHING

Fermeture 18h

Horaires au 01/09/17 susceptibles de modifications sans préavis.

Tenue de sport correcte, chaussures de sport réservées à la salle et serviette obligatoires.