

VINCENNES

COURS FITNESS PAR COACHS DIPLOMÉS D'ÉTAT

Horaires d'ouverture

Lundi au Vendredi : 7h à 22h
Samedi & Dimanche : 9h à 18h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Spécial Buste, Spécial Dos,
Abdo Taille, Abdo Flash, Abdo Fessiers,
Cuisses Fessiers, Body Training, Pilates

CARDIO

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

ETIREMENTS

Stretching

LES MILLS

Body Balance
Body Pump
Body Combat

LUNDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 SPECIAL BUSTE
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS
10h30-11h00 ABDO TAILLE
11h00-11h30 BODY TRAINING
11h30-12h00 STRETCHING
12h00-12h30 PILATES
12h30-13h00 ABDO TAILLE

MARDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 ABDO FESSIERS
10h00-10h30 SPECIAL BUSTE
10h30-11h00 STEP
11h00-11h30 STRETCHING
11h30-12h00 BODY BALANCE
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS

MERCREDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 ABDO TAILLE
10h00-10h45 BODY PUMP
10h45-11h30 STRETCHING
11h30-12h00 ABDO FESSIERS
12h00-12h30 SPECIAL BUSTE

JEUDI

Ouverture 7h

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

VENDREDI

Ouverture 7h

9h30-10h00 BODY TRAINING
10h00-10h30 BODY BALANCE
10h30-11h00 PILATES
11h00-11h30 STRETCHING
11h30-12h00 SPECIAL BUSTE
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS

SAMEDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 CUISSSES FESSIERS
10h00-10h30 ABDO TAILLE
10h30-11h30 BODY PUMP
11h30-12h30 BODY BALANCE

Fermeture 18h

DIMANCHE

Ouverture 9h

9h30-10h00 ABDO TAILLE
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS
10h30-11h00 SPECIAL BUSTE
11h00-11h30 BODY TRAINING
11h30-12h00 ABDO FESSIERS
12h00-12h30 STRETCHING

Fermeture 18h

Fermeture 22h

Fermeture 22h

Fermeture 22h

Fermeture 22h

Fermeture 22h

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