

GROUPE FITNESS FORME (www.groupefitnessforme.fr)

VITAL FITNESS FORME 992, Route de Falaise 14 123 IFS

Téléphone: 02 31 340 340

Site web: www.vital-forme.fr

Email: vitalfitnessforme@orange.fr

PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 2 septembre 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP	10h00-10h30 T.B.C. <small>TOTAL BODY CONDITIONING</small>	09h30-10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	10h00-10h30 T.B.C. <small>TOTAL BODY CONDITIONING</small>	9h30-10h30 LES MILLS RPM	09h45-10h00 ABDOS	
10h30-11h00 STRETCH		10h15-10h30 ABDOS			10h00-11h00 LES MILLS BODYATTACK	
		10h30-11h00 STRETCH			11h00-12h00 yoga	

12h30-13h15 LES MILLS BODYATTACK	12h30-13h15 LES MILLS RPM	12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h15 LES MILLS BODYCOMBAT	12h30-13h15 BOOT CAMP
--	---	--	--	---

14h30-15h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE			14h30-15h30 LES MILLS RPM	
15h15-15h30 ABDOS				
15h30-16h00 STRETCH				

17h45-18h45 LES MILLS RPM	18h00-18h45 AEROBIC		17h45-18h15 LES MILLS sprint	
18h45-19h45 LES MILLS BODYPUMP	18h45-19h30 LES MILLS BODYJAN	18h15-19h15* ZUMBA	18h15-19h00 step débutant	18h15-18h30 ABDOS
19h45-20h00 ABDOS	19h30-20h30 step inter-avancé	18h30-19h15 LES MILLS RPM	19h00-19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP
		19h15-19h30 ABDOS	19h30-20h30 LES MILLS BODYCOMBAT	19h30-20h00 LES MILLS sprint
		19h30-20h30 LES MILLS BODYATTACK		



TBC : Total Body Conditioning (Animation plateau muscu / cardio en groupe)

* Prestations payantes non incluses dans votre abonnement

Votre club est ouvert: Du lundi au vendredi de 09h00 à 21h00 et le samedi de 09h00 à 13h00.