

# GROUPE FITNESS FORME ([www.groupefitnessforme.fr](http://www.groupefitnessforme.fr))


**VITAL FITNESS FORME** 992, Route de Falaise 14 123 IFS

Téléphone: 02 31 340 340 Site web: [www.vital-forme.fr](http://www.vital-forme.fr) Email: [vitalfitnessforme@orange.fr](mailto:vitalfitnessforme@orange.fr)

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 31 août 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09h30-10h30 <b>Pilates</b>	-10h15 		h30 <b>LES MILLS RPM</b>	0h00 <b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES	
10h30-11h00 <b>STRETCH</b>		<b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES			10h00-11h00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
		10h30-11h00 <b>STRETCH</b>			0-12h00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	

12h30-13h15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	12h30-13h15 <b>LES MILLS RPM</b>	h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h30-13h15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>BOOT CAMP</b>
--	-------------------------------------	----------------------------------	--	------------------

14h30-15h15 			14h30-15h30 <b>LES MILLS RPM</b>	
h30 <b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES				
h00 <b>STRETCH</b>				

17h45-18h45 <b>LES MILLS RPM</b>	h45 AEROBIC		h15 <b>LES MILLS sprint</b>	
18h45-19h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h45-19h45 step inter-avancé	18h15-19h15* <b>ZUMBA</b>	18h15-19h00 step débutant	8h30 <b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES
<b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES	19h45-20h30 <b>LES MILLS BODYJAM</b>	9h15 <b>LES MILLS RPM</b>	18h30-19h15 <b>LES MILLS RPM</b>	8h30-19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
		9h30 <b>ABDOS</b> MAKING POSITIVES	19h15-20h15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>LES MILLS sprint</b>
		19h30-20h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		



voire club est ouvert du lundi au vendredi de 5h à 23h, le samedi de 5h à 18h et le dimanche de 9h à 18h