

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 09/06/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP		09h30-10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	09h30-10h30 Pilates	9h30-10h30 LES MILLS RPM		
10h30-11h00 STRETCH		10h15-10h30 ABDOS			10h00-11h00 LES MILLS STEP	
		10h30-11h00 STRETCH			11h00-12h00 LES MILLS BODYBALANCE	
12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h15 LES MILLS RPM	12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h15 LES MILLS BODYCOMBAT	12h30-13h15 LES MILLS SPRINT		
18h00-19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00-18h45 AEROBIC	18h15-19h15* ZUMBA	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h15-18h30 ABDOS		
19h00-20h00 LES MILLS BODYCOMBAT	18h45-19h45 step inter-avancé	18h15-19h15* LES MILLS RPM	18h45-19h00 ABDOS	18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP		
		19h15-19h30 ABDOS	19h00-20h00 LES MILLS RPM	19h30-20h00 LES MILLS sprint		
		19h30-20h30 LES MILLS BODYPUMP				



Votre club est ouvert du lundi au vendredi de 6h00 à 22h00, le samedi de 6h00 à 18h00 et e dimanche de 9h00 à 18h00.