

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

COURS COLLECTIFS à partir du 06 SEPTEMBRE 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP	09h30-10h30 Pilates	09h30-10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		9h30-10h30 LES MILLS RPM		
10h30-11h00 STRETCH		10h15-10h30 ABDOS			10h00-11h00 LES MILLS BODYATTACK	
		10h30-11h00 STRETCH			11h00-12h00 LES MILLS BODYBALANCE	

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

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



votre club est ouvert du lundi au vendredi de 5h00 à 23h00 et le samedi et dimanche de 8h00 à 18h00