

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 29 août 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP	10h00-11h00 LES MILLS BODYBALANCE	09h30-10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		9h30-10h30 LES MILLS RPM®		
10h30-11h00 STRETCH 		10h15-10h30 ABDOS <small>MAKING POSITIVES</small>			10h00-11h00 LES MILLS BODYATTACK	
		10h30-11h00 STRETCH 				

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	18h15-18h30 ABDOS <small>MAKING POSITIVES</small>	18h15-19h15* LES MILLS RPM®	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h15-18h30 ABDOS <small>MAKING POSITIVES</small>
19h15-20h15 LES MILLS BODYCOMBAT	18h30-19h15 AEROBIC	19h15-19h30 ABDOS <small>MAKING POSITIVES</small>	18h45-19h30 STEP DEBUTANT	18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP
	19h15-20h15 STEP INTER- AVANCE	19h30-20h30 LES MILLS BODYATTACK	19h30-20h30 LES MILLS RPM®	19h30-20h00 LES MILLS sprint



Votre club est ouvert du lundi au vendredi de 5h00 à 23h00, le samedi de 5h00 à 18h00, le dimanche de 8h00 à 18h00.