



VITAL FORME

IFS

691 boulevard Charles Cros Bâtiment A ZAC Object'ifs Sud 14123 Ifs

 www.vital-forme.fr
 vital@vitalforme@orange.fr
 02 31 340 340
  [vitalforme_ifs_mondeville](https://www.instagram.com/vitalforme_ifs_mondeville)
 [vital Forme](https://www.facebook.com/vitalforme)

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H30 LES MILLS BODYPUMP		9H30-10H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	9H30-10H30 LES MILLS BODYBALANCE	9H30-10H30 LES MILLS RPM	10H00-11H00 LES MILLS BODYPUMP	
10H30-11H00 STRETCH 	10H00-11H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H15-10H30 ABDOS L'ESCAPADE			11H00-12H00 LES MILLS RPM	
		10H30-11H00 STRETCH 			11H00-12H00 LES MILLS BODYATTACK	
12H30-13H15 LES MILLS BODYATTACK	12H15-12H45 LES MILLS CORE	12H30-13H15 LES MILLS BODYPUMP	12H15-12H45 LES MILLS CORE	12H30-13H15 BOOT CRAWL	ACCES LIBRE AU PLATEAU JUSQU'À 18H	
	12H30-13H15 LES MILLS RPM		12H30-13H15 LES MILLS BODYCOMBAT			
	12H45-13H15 LES MILLS GRIT CARDIO		12H45-13H15 LES MILLS GRIT STRENGTH			
18H00-18H45 LES MILLS BODYPUMP	18H00-18H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H00-18H30 LES MILLS CORE	18H00-19H00 LES MILLS BODYPUMP	18H00-19H00 STEP DEBUTANT		
18H45-19H30 LES MILLS RPM	18H30-19H15 ARRODIC	18H30-19H30 LES MILLS BODYBALANCE	18H00-18H00 WOD	18H00-19H00 WOD		
18H45-19H30 BOOT CRAWL	18H30-19H30 LES MILLS RPM	18H30-19H30 WOD	19H00-20H00 LES MILLS RPM	19H00-20H00 LES MILLS RPM		
19H30-20H30 LES MILLS BODYCOMBAT	19H15-20H15 STEP INTER-AVANCE	19H30-20H30 LES MILLS BODYATTACK	19H00-19H45 ZUMBA	19H00-20H00 LES MILLS BODYPUMP		
	19H30-20H30 WOD	19H30-20H30 WOD		19H00-20H00 WOD		

vosre club est ouvert de 6h00 à 23h00 du lundi au vendredi et jusqu'à 18h00 le week-end