

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 LES MILLS BODYPUMP		9h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	9h30 LES MILLS BODYBALANCE	9h30 LES MILLS RPM®	10h00 LES MILLS BODYPUMP
10h30 STRETCH	10h00 LES MILLS BODYBALANCE	10h15 ABDOS			11h00 LES MILLS
11h00		10h30 STRETCH			12h00 RPM®
		11h00			11h00 LES MILLS BODYATTACK
12h30 LES MILLS BODYATTACK	12h15 LES MILLS CORE	12h30 LES MILLS BODYPUMP	12h15 LES MILLS CORE	12h30 BOOT CAMP	
13h15	12h45 LES MILLS RPM®	13h15	12h45 LES MILLS BODYCOMBAT	13h15	
	12h30 LES MILLS RPM®		12h30 LES MILLS BODYCOMBAT		
	13h15 LES MILLS RPM®		13h15 LES MILLS BODYCOMBAT		
	12h45 LES MILLS CARDIO GRIT		12h45 LES MILLS STRENGTH GRIT		
18h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h00 LES MILLS CORE	18h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 Débutant STEP	
18h45 LES MILLS RPM®	18h30 AEROBIC	18h30 LES MILLS BODYJAM	19h00 WOD	19h00 WOD	
18h45 BOOT CAMP	18h30 LES MILLS RPM®	18h30 WOD	19h00 LES MILLS RPM®	19h00 LES MILLS RPM®	
19h30 LES MILLS BODYCOMBAT	19h30 Inter-Avancé STEP	19h30 LES MILLS BODYATTACK	20h00 RPM®	20h00 RPM®	
20h30	19h15 STEP	20h30	19h00 ZUMBA	19h00 LES MILLS BODYPUMP	
	19h30 WOD	19h30 WOD	19h45 ZUMBA	20h00 WOD	
	20h30	20h30			

Vos clubs sont ouverts de 5h à 23h du lundi au vendredi et jusqu'à 18h le week-end



www.vital-forme.fr



vitalfitnessforme@orange.fr



02.31.340.340



[vitalforme_ifs_mondeville](https://www.instagram.com/vitalforme_ifs_mondeville)



Vital Forme

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