

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 RPM
11h00	11h00	10h30 STRETCH			12h00 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		
	12h30 LES MILLS RPM		12h30 LES MILLS BODYCOMBAT		
	12h45 LES MILLS GRIT CARDIO		12h45 LES MILLS GRIT STRENGTH		
18h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 BOOT CAMP	18h15 ABDOS	18h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
18h45 LES MILLS BODYJAM	18h45 LES MILLS RPM	18h30 WOD	18h30 WOD	18h00 Débutant STEP	
19h30 LES MILLS RPM	19h00 ABDOS	19h30 LES MILLS BODYPUMP	19h00 AEROBIC	19h00 WOD	
19h30 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 ZUMBA	19h30 LES MILLS BODYATTACK	19h00 LES MILLS RPM	19h00 LES MILLS RPM	
20h30	20h00 WOD	20h30 WOD	20h00 Inter-Avancé STEP	20h00 WOD	

Vos clubs sont ouverts de 5h à 23h du lundi au vendredi et jusqu'à 20h 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