

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 LES MILLS BODYPUMP 10h30	10h00 LES MILLS BODYBALANCE 11h00	9h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 10h15	9h30 LES MILLS BODYBALANCE 10h30	9h30 LES MILLS RPM® 10h30	10h00 LES MILLS BODYPUMP 11h00
10h30 STRETCH 11h00		10h15 ABDOS 10h30			11h00 LES MILLS RPM® 12h00
	12h15 LES MILLS CORE 12h45	10h30 STRETCH 11h00	12h15 LES MILLS CORE 12h45		11h00 LES MILLS BODYATTACK 12h00
12h30 LES MILLS BODYATTACK 13h15	12h30 LES MILLS RPM® 13h30	12h30 LES MILLS BODYPUMP 13h15	12h30 LES MILLS BODYCOMBAT 13h15	12h30 BOOT CAMP 13h15	
	12h45 LES MILLS GRIT CARDIO 13h15		12h45 LES MILLS GRIT STRENGTH 13h15		
	18h00 BOOT CAMP 18h45	17h45 LES MILLS RPM® 18h30			
18h00 LES MILLS BODYPUMP 18h45	18h45 ABDOS 19h00	18h15 ABDOS 18h30	18h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30		
18h45 LES MILLS BODYJAM 19h30	19h00 LES MILLS RPM® 19h45	18h30 WOD 19h30	18h00 WOD 19h00	18h00 Débutant STEP 19h00	
18h45 LES MILLS RPM® 19h30	19h00 ZUMBA 19h45	18h30 LES MILLS BODYPUMP 19h30	18h30 AEROBIC 19h15	18h00 WOD 19h00	
19h30 LES MILLS BODYCOMBAT 20h30	19h00 WOD 20h00	19h30 LES MILLS BODYATTACK 20h30	19h00 LES MILLS RPM® 20h00	18h00 LES MILLS RPM® 19h00	
	19h45 LES MILLS BODYBALANCE 20h15	19h30 WOD 20h30	19h15 Inter-Avancé STEP 20h15	19h00 WOD 20h00	

Votre club est ouvert 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



Vital Forme

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