

Planning des cours collectifs (à partir du 3 septembre 2018)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00 - Ouverture de la salle						
09:30 Full Legs 30'		09:30 Culture Phys 60'		09:30 CAF 60'		09:30 JUMPING 30'
10:00 STEP déb. 45'	10:00 LES MILLS BODYPUMP 60'	10:30 PILATES 60'	10:00 TRX 45'	10:30 Stretch 30'	10:00 CAF 60'	10:00 LES MILLS BODYPUMP 60'
10h45 Stretch 45'	11:00 BODY ZEN 45'		10:45 AF 30'	11:00 PILATES 60'	11:00 LES MILLS RPM 60'	11:00 LES MILLS RPM 60'
12:15 CAF 60'	12:15 Gym Trad. 45'	12:15 CAF 45'	12:15 BODY ZEN 45'	12:15 FIT-STEP 45'		
	13:00 PILATES 60'	13:00 BODY DANCE 60'		13:15 BODY DANCE 60'		
16:00 - Fermeture du club						
18:00 CAF 30'	18:00 LES MILLS BODYPUMP 60'	18:00 CX WORX 30'	18:00 STEP 45'	18:30 Spéc. Buste 30'		
18:30 LES MILLS BODYPUMP 45'	19:00 LES MILLS RPM 60'	18:30 BODYPUMP 60'	18:45 LIA 45'	19:00 ZUMBA 60'		
19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60'	20:00 TRX 45'	18:30 RPM 60'	19:30 Culture Phys 60'	20:00 LES MILLS BODYATTACK 60'		
20:15 Fit-Boxing 60'		19:30 BODY ZEN 30'				
22:00 - Fermeture du club						



- Légende :**
- CAF Stretch et relaxation
 - STEP Cours de renfo
 - LES MILLS Cours LES MILLS
 - BODY DANCE Body Dance
 - LIA LIA
 - ZUMBA ZUMBA
 - Fit-Boxin Fit-Boxin
 - JUMPING JUMPING

NATURAL FITNESS

1 Mail des Briards, 77100 Mareuil-lés-Meaux
 Tel : **0164 33 37 62** natural.fitness77@yahoo.fr
 @naturalfitness77

www.naturalfitness77.com