

Planning des cours collectifs (à partir du 1er février 2019)

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'		
10:00 STEP déb. 45'	10:00 LESMILLS BODYPUMP 60'	10:30 PILATES 60'	10:00 TRX 45'	10:30 Stretch 30'	10:00 AF 30'	10:00 LESMILLS BODYPUMP 60'
10h45 Stretch 45'	11:00 BODY ZEN 45'		10:45 AF 30'	11:00 PILATES 60'	11:00 LESMILLS RPM 60'	11:00 LESMILLS 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 LESMILLS BODYPUMP 60'	18:00 CX WORX 30'	18:15 STEP 45'	18:30 Spéc. Buste 30'		
18:30 LESMILLS BODYPUMP 45'	19:00 LESMILLS RPM 60'	18:30 BODYPUMP 60'	19:00 T.H.I 30'	19:00 ZUMBA 60'		
19:15 LESMILLS BODYCOMBAT 60'	20:00 TRX 45'	18:45 RPM 60'	19:30 T.H.I 30'	20:00 LESMILLS BODYATTACK 60'		
20:15 Fit-Boxing 60'		19:30 BODY ZEN 30'				
22:00 - Fermeture du club						



- Légende :**
- Stretch et relaxation
 - Cours de renfo
 - Cours LES MILLS
 - Body Dance
 - STEP
 - ZUMBA
 - Fit-Boxin
 - T.H.I

NATURAL FITNESS

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

www.naturalfitness77.com