

PLANNING

COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H00 - 11H30	10H00 - 11H00	10H00 - 10H45	10H00 - 11H30		10H30 - 11H30	10H30 - 11H15
YOGA	T.A.F	C.A.F	YOGA		BODYPUMP	C.A.F
	11H00 - 11H45	10H45 - 11H45			11H30 - 12H00	11H15 - 12H00
	BIKING	Circuit Training			FIT JUMP	Circuit Training
					12H00 - 12H30	12H00 - 12H30
					PILATES	PILATES
12H30 - 13H15	12H30 - 13H15	12H30 - 13H15				
C.A.F	Circuit Training	BODYPUMP				
18H00 - 19H00	18H00 - 19H00	18H00 - 18H45	18H00 - 18H45	18H00 - 18H45		
BODYPUMP	FULL BODY	C.A.F	C.A.F	BIKING		
19H00 - 19H45	19H00 - 19H45	18H45 - 19H45	18H45 - 19H30	18H45 - 19H45		
C.A.F	Circuit Training	BODYPUMP	BIKING	BODYPUMP		
19H45 - 20H30	19H45 - 20H30	19H45 - 20H30	19H30 - 20H30	19H45 - 20H30		
STEP Niveau 1	Stretching	BIKING	STEP Niveau 2	ZUMBA		

Horaires

Lundi au vendredi : 09h00 - 21h00
 Samedi : 10h00 - 17h00
 Dimanche : 10h00 - 14h00

Notre Adresse

(à 200 mètres de la gare)
 37 avenue Carnot
 77140 St pierre les Nemours
 01.64.28.21.86

Biking : cours de vélo cardio
Cross Training : Entraînement intense combinant cardio et renforcement musculaire
Full Body : Renforcement musculaire complet
Magic Attack : Cardio / Aérobie
Zumba : Danse chorégraphiées

Tabata : Exercices chronométrés
TAF : Tailles Abdos Fessiers
Yoga : Philosophie / discipline, exercice physique / méditation
Magic Balance : gym douce
CAF : Cuisses Abdos Fessiers