



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

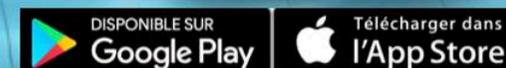
Période du 03 septembre au 31 décembre 2018

STUDIO AQUATIQUE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 AQUADYNAMIC	9h45 AQUABODYBIKE		9h45 AQUAFIT		9h15 BBnageur
11h00 AQUA Phoby	11h00 Femme enceinte				10h00 Cours individuel NATATION
12h15 AQUAWORK	12h30 AQUABODYBIKE			12h30 AQUADYNAMIC	11h00 AQUAWORK
		14h00 Cours collectif 5-6 ans			
		14h45 Cours collectif 7 ans et plus			
		15h30-17h30 Cours individuel NATATION			
17h30 AQUADYNAMIC	17h30 AQUAFIT	17h30 AQUATONUS	17h30 AQUAWORK	17h30 AQUABODYBIKE	
18h30 AQUABODYBIKE	18h30 AQUAWORK	18h30 AQUADYNAMIC	18h30 AQUADYNAMIC	18h30 AQUATONUS	
19h30 AQUAWORK			19h30 AQUABODYBIKE		



Réservation obligatoire sur l'application Fit'Forme



BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE !

*La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités

Tel : 02.31.88.46.91



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Période du 03 Septembre au 31 Décembre 2018

STUDIO FIT'FORME



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h30 LES MILLS BODYPUMP 55'	9h30-10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	 4/6 ans : 16 :00 7/11 ans : 17 :00	9h30-10h15 BODYSULPT 45'	9h30-10h15 pilates 45'	10h00-10h45 LES MILLS BODYPUMP 45'
	10h15-10h45 STRETCHING 30'		10h15-11h00 LES MILLS BODYBALANCE 45'	10h15-10h45 STRETCHING 30'	11h00-11h45 LES MILLS RPM 45'
12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	12h30-13h00 CUISSES ABDOS FESSIERS 30'	12h30-13h00 LES MILLS BODYATTACK 30'	12h30-13h15 LES MILLS RPM 45'	12h30-13h15 BODY training 45'	
		13h00-13h30 LES MILLS BODYPUMP 30'			
18h00-18h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	17h45-18h30 LES MILLS RPM 45'	17h45-18h15 BODY training 30'	18h00-18h30 BODYSULPT 30'	18h00-18h30 CUISSES ABDOS FESSIERS 30'	18h00-18h30 step DEBUTANT 30'
18h30-19h15 LES MILLS BODYBALANCE 45'	18h30-19h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	18h30-19h15 ZUMBA fitness 45'	18h30-19h15 LES MILLS BODYATTACK 45'	18h45-19h30 LES MILLS RPM 45'	18h30-19h15 CUISSES ABDOS FESSIERS
19h30-20h15 LES MILLS BODYATTACK 45'	19h30-20h15 DanceParty!	19h30-20h15 LES MILLS RPM 45'	19h15-20h00 LES MILLS BODYBALANCE	19h30-20h15 LES MILLS RPM 45'	19h30-20h15 LES MILLS BODYPUMP 45'
				19h15-19h45 STRETCHING 30'	

Pensez à mettre dans votre sac:

- cadenas
- tenue décontractée
- Baskets propres
- Une serviette
- bouteille d'eau
- Votre bonne humeur!

Bon entraînement et amusez-vous

* La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités

☎ 02.31.88.46.91

✉ contact@fitforme-trouville.fr

Web : www.fitforme-trouville.fr