



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Période du 06 JANVIER au 04 JUILLET 2020

STUDIO FIT'FORME



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 LES MILLS BODYPUMP 45'	9h30-10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	 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 Circuit 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 DanceParty! 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 STEP 45'	19h30-20h15 LES MILLS RPM 45'	19h15-20h00 LES MILLS BODYBALANCE	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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00-10H45 aquadynamic 45'	10H00-10H45 aquabodybike 45'		10H00-10H45 aquafit 45'		10h00-10h45 aquabodybike 45'
					11h00-11h45 aquawork 45'
12h30-13h00 aquawork 30'	12h30-13h00 aquatraining 30'			12H30-13H00 aquafit 30'	
17H30-18H15 aquabodybike 45'	17H30-18H15 aquafit 45'	17H30-18H15 aquadynamic 45'	17H30-18H15 aquatraining 45'	17H30-18H15 aquadynamic 45'	
18H30-19H15 aquadynamic 45'	18h30-19h15 aquawork 45'	18H45-19H30 aquafit 45'	18H30-19H15 aquawork 45'	18H30-19H15 aquabodybike 45'	
19H30-20H15 aquawork 45'			19h30-20h15 aquabodybike 45'		

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