

# PLANNING COURS COLLECTIFS

## CENTRAL FIT

A PARTIR DU 2 SEPTEMBRE

### HORAIRES DU CLUB

LUNDI à JEUDI 07h-22h  
 VENDREDI 07h-21h  
 SAMEDI 09h-19h  
 DIMANCHE 09h-17h

07 85 37 35 19

centralfitvincennes@gmail.com

Les cours de RPM, Body Pump et Yoga sont sur réservation chaque matin dès 08h00 et 09h le samedi via l'application mobile : Club Connect : Fitness & Gym



MATIN

MIDI

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<i>Matinée avec Marwann</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Samraj &amp; Yohan</i>	<i>Matinée avec Cheryl</i>	<i>Matinée avec Anaïs &amp; Cheryl</i>	<i>Matinée avec Sylvie</i>	<i>Matinée avec Miba</i>
	09h30 – 10h	9h30 – 10h	09h – 10h		9h15 – 10h15	09h45 – 10h30	09h30 – 10h
	PILATES	BODY SCULPT	YOGA	9h45 – 10h15	YOGA	TAILLE ABDOS FESSIERS	ABDOS TAILLE
	10h – 10h30	10h – 10h30	10h – 10h45	10h15 – 11h	10h15 – 11h	10h30 – 11h15	10h – 10h30
	SPÉCIAL DOS	PILATES	BALANCE	10h15 – 11h	PILATES	LES MILLS RPM	CUISSES FESSIERS
	10h30 – 11h	10h30 – 11h	10h45 – 11h30	11h – 11h30	11h – 11h45	11h15 – 12h15	10h30 – 11h
	CUISSES FESSIERS	STRETCHING	BODY SCULPT	11h – 11h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	SPÉCIAL BUSTE
	11h – 11h30	11h – 11h30	11h30 – 12h15	11h30 – 12h	11h45 – 12h30	12h15 – 12h45	11h – 12h
	ABDOS TAILLE	ABDOS FESSIERS	GRIT	11h30 – 12h	LES MILLS RPM	MOBILITÉ	ZUMBA
	11h30 – 12h	11h30 – 12h	12h15 – 12h30				12h – 12h45
	TABATA	SPÉCIAL BUSTE	100% ABDOS				BODY SCULPT
							12h45 – 13h30
	12h30 – 13h15	12h15 – 13h	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15		TABATA
	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS BODYPUMP		
		14h – 14h45					
		PILATES					
	<i>Soirée avec Sylvie &amp; Hélène</i>	<i>Soirée avec Michaël &amp; Sarah</i>	<i>Soirée avec Mouzir</i>	<i>Soirée avec Sarah &amp; Hélène</i>	<i>Soirée avec Noah</i>		
	17h30 – 18h15	17h30 – 18h			17h45 – 18h15		
	CROSS TRAINING	ABDOS TAILLE			ABDOS FESSIERS		
	18h15 – 18h45	18h – 18h30	18h15 – 19h	18h – 19h	18h15 – 19h		
	ABDOS FESSIERS	CUISSES FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	YOGA	LES MILLS BODYPUMP		
	18h45 – 19h30	18h30 – 19h	19h – 19h45	19h – 19h45	19h – 19h45		
	STEP	BODY SCULPT	ATTACK	LES MILLS BODYPUMP	COMBAT		
	19h30 – 20h15	19h – 20h	19h45 – 20h30	19h45 – 20h30	19h45 – 20h15		
	LES MILLS RPM	STEP AFRO	PILATES	LES MILLS RPM	PILATES		
	20h15 – 21h15	20h – 21h	20h30 – 21h30	20h30 – 21h30			
	ZUMBA	YOGA	LES MILLS RPM	ZUMBA			