

PLANNING COURS COLLECTIFS

CENTRAL FIT

MARS 2023

NOUVEAUX 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 sont sur réservation chaque matin dès 08h00 et 09h le samedi via l'application mobile :

Club Connect : Fitness & Gym



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

MIDI

SOIRÉE

Matinée avec Jacky

09h30 - 10h
RÉVEIL MUSCULAIRE

10h - 10h30
ABDOS TAILLE

10h30 - 11h15
ZUMBA RETRO

11h15 - 11h45
SPÉCIAL BUSTE

12h30 - 13h15
BODY SCULPT

Soirée avec Sylvie & Hélène

17h30 - 18h15
CROSS TRAINING

18h15 - 18h45
ABDOS TAILLE

18h45 - 19h30
LIA

19h30 - 20h15
LES MILLS RPM

20h15 - 21h15
ZUMBA

Matinée avec Alexandre

9h30 - 10h
BODY SCULPT

10h - 10h30
PILATES

10h30 - 11h
STRETCHING

11h - 11h30
CUISSSES FESSIERS

11h30 - 12h
SPÉCIAL BUSTE

12h15 - 12h45
PILATES

Soirée avec Michael & Florie

17h30 - 18h
ABDOS TAILLE

18h - 18h30
CUISSSES FESSIERS

18h30 - 19h
BODY SCULPT

19h - 19h45
STEP AFRO

19h45 - 20h45
YOGA

Matinée avec Sylvie

10h - 10h30
ABDOS TAILLE

10h30 - 11h
SPÉCIAL BUSTE

11h - 11h45
MOBILITÉ

11h45 - 12h30
FULL BODY

12h30 - 13h15
LES MILLS RPM

Soirée avec Sylvie & Jordane

18h - 18h30
PILATES

18h30 - 19h
ABDOS FESSIERS

19h - 19h45
STEP

19h45 - 20h30
LES MILLS BODYPUMP

20h30 - 21h30
LES MILLS RPM

Matinée avec Florian

9h45 - 10h15
SPÉCIAL DOS

10h15 - 11h
CUISSSES ABDOS FESSIERS

11h - 11h30
STRETCHING

11h30 - 12h
BODY ZEN

12h30 - 13h15
CIRCUIT TRAINING

Soirée avec Issam ou Alex

18h15 - 19h
PILATES

19h - 19h45
LES MILLS BODYPUMP

19h45 - 20h30
CARDIO COMBAT

20h30 - 21h30
ZUMBA

Matinée avec Florie & Modeste

9h15 - 10h15
YOGA

10h15 - 11h
PILATES

11h - 11h45
LES MILLS BODYPUMP

11h45 - 12h30
LES MILLS RPM

12h30 - 13h15
LES MILLS BODYPUMP

Soirée avec Cyril

17h45 - 18h15
ABDOS FESSIERS

18h15 - 19h
BODY SCULPT

19h - 19h30
CARDIO ATTACK

19h30 - 20h15
LES MILLS RPM

