

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

Matinée avec Jacky

09h30 – 10h
RÉVEIL MUSCULAIRE

10h – 10h30
ABDOS TAILLE

10h30 – 11h15
ZUMBA RETRO

11h15 – 11h45
SPÉCIAL BUSTE

Matinée avec Alexandre

9h30 – 10h
BODY SCULPT

10h – 10h30
PILATES

10h30 – 11h
STRETCHING

11h – 11h30
CUISSSES FESSIERS

11h30 – 12h
SPÉCIAL BUSTE

Matinée avec Sylvie

10h – 10h30
ABDOS TAILLE

10h30 – 11h
SPÉCIAL BUSTE

11h – 11h45
MOBILITÉ

11h45 – 12h30
FULL BODY

Matinée avec Florian

9h45 – 10h15
SPÉCIAL DOS

10h15 – 11h
CUISSSES ABDOS FESSIERS

11h – 11h30
STRETCHING

11h30 – 12h
BODY ZEN

Matinée avec Florie & Modeste

9h15 – 10h15
YOGA

10h15 – 11h
PILATES

11h – 11h45
LES MILLS BODYPUMP

11h45 – 12h15
LES MILLS RPM

12h15 – 12h45
CIRCUIT CARDIO

Matinée avec Sylvie

09h45 – 10h30
TAILLE ABDOS FESSIERS

10h30 – 11h15
LES MILLS RPM

11h15 – 12h
LES MILLS BODYPUMP

12h – 12h45
BODY ZEN

Matinée avec Milla

09h30 – 10h
ABDOS TAILLE

10h – 10h30
CUISSSES FESSIERS

10h30 – 11h
SPÉCIAL BUSTE

11h – 11h45
ZUMBA

11h45 – 12h15
BODY SCULPT

12h15 – 12h45
TABATA

12h45 – 13h15
STRETCHING

MIDI

12h30 – 13h15
BODY SCULPT

12h30 – 13h
PILATES

12h30 – 13h15
LES MILLS RPM

12h30 – 13h15
CIRCUIT TRAINING

12h45 – 13h15
LES MILLS BODYPUMP

SOIRÉE

Soirée avec Sylvie & Hélène

17h30 – 18h15
CROSS TRAINING

18h15 – 18h45
ABDOS TAILLE

18h45 – 19h15
LIA

19h15 – 20h15
LES MILLS RPM

20h15 – 21h15
ZUMBA

Soirée avec Michael & Florie

17h30 – 18h
ABDOS TAILLE

18h – 18h30
CUISSSES FESSIERS

18h30 – 19h
BODY SCULPT

19h – 19h45
STEP AFRO

19h45 – 20h45
YOGA

Soirée avec Sylvie

18h – 18h30
PILATES

18h30 – 19h
ABDOS FESSIERS

19h – 19h45
STEP

19h45 – 20h30
LES MILLS BODYPUMP

Soirée avec Cheryl

18h15 – 19h
PILATES

19h – 19h45
LES MILLS BODYPUMP

19h45 – 20h30
LES MILLS RPM

20h30 – 21h30
ZUMBA

Soirée avec Ophélie

17h45 – 18h15
ABDOS FESSIERS

18h15 – 19h
BODY SCULPT

19h – 19h45
CYCLING

CENTRAL FIT'

A PARTIR 5 SEPTEMBRE 2022

NOUVEAUX HORAIRES DU CLUB*

LUNDI à JEUDI 07h-22h

VENREDI 07h-21h

SAMEDI 09h-19h

DIMANCHE 09h-17h

*À partir du 26 septembre

07 85 37 35 19

centralfitvincennes@gmail.com

Les cours de RPM
sont sur réservation
chaque matin dès 08h00
via l'application mobile :

Club Connect : Fitness & Gym

