

PLANNING COURS COLLECTIFS

CENTRAL FIT

A PARTIR DU 1^{er} 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 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 Camille & Marwan</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Yohan</i>	<i>Matinée avec Cheryl</i>	<i>Matinée avec Florie & Cheryl</i>	<i>Matinée avec Sylvie</i>	<i>Matinée avec Mila</i>
	09h - 10h	9h30 - 10h	10h - 10h45		9h15 - 10h15	09h45 - 10h30	09h30 - 10h
	YOGA	BODY SCULPT	BALANCE		YOGA	TAILLE ABDOS FESSIERS	ABDOS TAILLE
	10h - 10h30	10h - 10h30	10h45 - 11h15	9h45 - 10h15	10h15 - 11h	10h30 - 11h15	10h - 10h30
	PILATES	PILATES	HAUT DU CORPS	SPÉCIAL DOS	PILATES	LES MILLS RPM	CUISSES FESSIERS
	10h30 - 11h	10h30 - 11h	11h15 - 11h45	10h15 - 11h	11h - 11h45	11h15 - 12h	10h30 - 11h
	CUISSES FESSIERS	STRETCHING	BAS DU CORPS	CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	SPÉCIAL BUSTE
	11h - 11h30	11h00 - 11h30	11h45 - 12h15	11h - 11h30	11h45 - 12h30	12h - 12h45	11h - 12h
	SPÉCIAL BUSTE	CUISSES FESSIERS	GRIT	STRETCHING	LES MILLS RPM	BODY ZEN	ZUMBA
	11h30 - 12h	11h30 - 12h	12h15 - 12h30	11h30 - 12h			12h - 12h45
	100% CARDIO	SPÉCIAL BUSTE	100% ABDOS	BODY ZEN			BODY SCULPT
	12h30 - 13h15	12h30 - 13h	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15		12h45 - 13h15
	CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS BODYPUMP		TABATA
		14h - 14h45					13h15 - 13h30
		PILATES					STRETCHING
	<i>Soirée avec Sylvie & Hélène</i>	<i>Soirée avec Michael & Florie</i>	<i>Soirée avec Noah & Adeline</i>	<i>Soirée avec Marwan & Hélène</i>	<i>Soirée avec Cyril</i>		
	17h30 - 18h15	17h30 - 18h	18h - 18h30		17h45 - 18h15		
	CROSS TRAINING	ABDOS TAILLE	PILATES		ABDOS FESSIERS		
	18h15 - 18h45	18h - 18h30	18h30 - 19h	18h - 19h	18h15 - 19h		
	ABDOS TAILLE	CUISSES FESSIERS	ABDOS FESSIERS	YOGA	BODY SCULPT		
	18h45 - 19h30	18h30 - 19h	19h - 19h45	19h - 19h45	19h - 19h30		
	STEP	BODY SCULPT	COMBAT	LES MILLS BODYPUMP	ATTACK		
	19h30 - 20h15	19h - 19h45	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15		
	LES MILLS RPM	STEP AFRO	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		
	20h15 - 21h15	19h45 - 20h45	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30			
	ZUMBA	YOGA	LES MILLS RPM	ZUMBA			