

PLANNING COURS COLLECTIFS

MATIN

APRES-MIDI / MIDI

SOIRÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Matinée avec Celine</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Samraj & Yohan</i>	<i>Matinée avec Amandine</i>	<i>Matinée avec Anaïs & Cheryl</i>	<i>Matinée avec Sylvie</i>	<i>Matinée avec Milla</i>
09h30 – 10h15 PILATES	9h30 – 10h BODY SCULPT	09h – 10h YOGA	09h45 – 10h15 SPÉCIAL DOS	09h15 – 10h15 YOGA	09h45 – 10h30 TAILLE ABDOS FESSIERS	09h30 – 10h ABDOS TAILLE
10h15 – 10h45 SPÉCIAL DOS	10h – 10h30 PILATES	10h – 10h45 BODY ZEN	10h15 – 11h CUISSES ABDOS FESSIERS	10h15 – 11h PILATES	10h30 – 11h15 LES MILLS RPM	10h – 10h30 CUISSES FESSIERS
10h45 – 11h15 CUISSES FESSIERS	10h30 – 11h STRETCHING	10h45 – 11h30 BODY SCULPT	11h – 11h30 STRETCHING	11h – 11h45 LES MILLS BODYPUMP	11h15 – 12h LES MILLS BODYPUMP	10h30 – 11h SPÉCIAL BUSTE
11h15 – 11h45 ABDOS TAILLE	11h – 11h30 ABDOS FESSIERS	11h30 – 12h15 HIIT	11h30 – 12h BODY ZEN	11h45 – 12h30 LES MILLS RPM	12h – 12h45 MOBILITÉ	11h – 12h ZUMBA
12h15 – 13h LES MILLS BODYPUMP	12h15 – 13h LES MILLS RPM	12h15 – 12h30 100% ABDOS	12h30 – 13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30 – 13h15 LES MILLS BODYPUMP		12h – 12h45 BODY SCULPT
13h – 13h30 LES MILLS BODYATTACK		12h30 – 13h15 LES MILLS RPM				12h45 – 13h30 TABATA
	14h – 14h45 PILATES				15h – 15h45 PILATES	
	14h45 – 15h STRETCHING				15h45 – 16h15 LES MILLS sprint	
	15h – 15h45 CUISSES ABDOS FESSIERS				16h15 – 17h LES MILLS BODYPUMP	
<i>Soirée avec Sylvie & Hélène</i>	<i>Soirée avec Mickaël & Sarah</i>	<i>Soirée avec Mounir</i>	<i>Soirée avec Sarah / Adeline / Hélène</i>	<i>Soirée avec Noah</i>		
17h30 – 18h ABDOS FESSIERS	17h30 – 18h ABDOS TAILLE	18h15 – 19h15 LES MILLS BODYPUMP	18h – 19h YOGA	17h30 – 18h ABDOS FESSIERS		
18h – 18h45 PILATES	18h – 18h30 CUISSES FESSIERS	19h15 – 20h15 LES MILLS BODYATTACK	19h – 19h45 CIRCUIT TRAINING	18h – 18h30 PILATES		
18h45 – 19h30 STEP	18h30 – 19h BODY SCULPT	20h15 – 21h15 LES MILLS RPM	19h45 – 20h30 LES MILLS RPM	18h30 – 19h15 LES MILLS BODYPUMP		
19h30 – 20h15 LES MILLS RPM	19h – 20h STEP AFRO		20h30 – 21h30 ZUMBA	19h15 – 20h LES MILLS BODYCOMBAT		
20h15 – 21h15 ZUMBA	20h – 21h YOGA					

CENTRAL FIT

A PARTIR DU 6 JANVIER

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, BodyPump et Yoga sont sur réservation chaque matin dès 08h et 09h le samedi via l'application mobile :
Club Connect : Fitness & Gym

