

PLANNING COURS COLLECTIFS

MATIN

MIDI

SOIRÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Matinée avec Marwan</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Camille & Yohan</i>	<i>Matinée avec Cheryl</i>	<i>Matinée avec Florie & Cheryl</i>	<i>Matinée avec Sylvie & Marwan</i>	<i>Matinée avec Milla</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	SPÉCIAL DOS	10h15 – 11h	10h30 – 11h15	10h – 10h30
SPÉCIAL DOS	PILATES	BALANCE	10h15 – 11h	PILATES	LES MILLS RPM	CUISSES FESSIERS
10h30 – 11h	10h30 – 11h	10h45 – 11h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	11h – 11h45	11h15 – 12h	10h30 – 11h
CUISSES FESSIERS	STRETCHING	BODY SCULPT	11h – 11h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	SPÉCIAL BUSTE
11h – 11h30	11h00 – 11h30	11h30 – 12h15	STRETCHING	11h45 – 12h30	12h – 12h45	11h – 12h
SPÉCIAL BUSTE	CUISSES FESSIERS	GRIT	11h30 – 12h	LES MILLS RPM	BODY ZEN	ZUMBA
11h30 – 12h	11h30 – 12h	12h15 – 12h30	BODY ZEN		13h00 – 13h30	12h – 12h45
100% CARDIO	SPÉCIAL BUSTE	100% ABDOS			PILATES	BODY SCULPT
12h30 – 13h15	12h15 – 13h	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	13h30 – 14h15	12h45 – 13h30
CUISSES ABDOS FESSIERS	LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP	TABATA
	14h – 14h45				14h15 – 15h	
	PILATES				LES MILLS RPM	
<i>Soirée avec Sylvie & Hélène</i>	<i>Soirée avec Michael & Florie</i>	<i>Soirée avec Noah</i>	<i>Soirée avec Marwan & Hélène</i>	<i>Soirée avec Angélique</i>		
18h – 18h45	17h30 – 18h	18h – 18h30	18h – 19h	17h45 – 18h15		
PILATES	ABDOS TAILLE	PILATES	YOGA	ABDOS FESSIERS		
17h30 – 18h	18h – 18h30	18h30 – 19h	19h – 19h45	18h15 – 19h		
ABDOS FESSIERS	CUISSES FESSIERS	ABDOS FESSIERS	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP		
18h45 – 19h30	18h30 – 19h	19h – 19h45	19h45 – 20h30	19h – 19h45		
STEP	BODY SCULPT	COMBAT	LES MILLS RPM	ATTACK		
19h30 – 20h15	19h – 19h45	19h45 – 20h30	20h30 – 21h30	19h45 – 20h45		
LES MILLS RPM	STEP AFRO	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA	ZUMBA		
20h15 – 21h15	19h45 – 20h45	20h30 – 21h30				
ZUMBA	YOGA	LES MILLS RPM				

CENTRAL FIT

A PARTIR DU 22 AVRIL

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 08h et 09h le samedi via l'application mobile :

Club Connect : Fitness & Gym

