

# PLANNING COURS COLLECTIFS

CENTRAL FIT'

A PARTIR DU 1<sup>er</sup> AOUT 2022

MATIN

MIDI

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<i>Matinée avec Florie</i>	<i>Matinée avec Alexandre</i>	<i>Matinée avec Sylvie</i>	<i>Matinée avec Florian</i>	<i>Matinée avec Modeste</i>	<i>Matinée avec Sylvie</i>	<i>Matinée avec Miba</i>
		9h30 – 10h BODY SCULPT					
	10h – 11h YOGA	10h – 10h30 PILATES	10h – 10h30 ABDOS FESSIERS	10h – 10h30 SPÉCIAL DOS	10h15 – 11h PILATES	10h – 10h30 ABDOS TAILLE	10h – 10h30 ABDOS TAILLE
		10h30 – 11h STRETCHING	10h30 – 11h SPÉCIAL BUSTE	10h30 – 11h15 CUISSSES ABDOS FESSIER	11h – 11h45 LES MILLS BODYPUMP	10h30 – 11h15 LES MILLS RPM	10h30 – 11h CUISSSES FESSIER
		11h – 11h30 CUISSSES FESSIER	11h – 11h45 BODY ZEN	11h15 – 12h STRETCHING	11h45 – 12h15 CIRCUIT CARDIO	11h15 – 12h LES MILLS BODYPUMP	11h – 11h30 SPÉCIAL BUSTE
		11h30 – 12h SPÉCIAL BRAS	11h45 – 12h30 LES MILLS RPM				11h30 – 12h CARDIO TABATA
		12h – 12h30 PILATES					
	<i>Soirée avec Sylvie</i>	<i>Soirée avec Florie</i>	<i>Soirée avec Sylvie</i>	<i>Soirée avec Ophélie</i>			
	18h – 18h45 CIRCUIT BOX		18h – 18h30 PILATES	17h30 – 18h PILATES			
	18h45 – 19h30 TAILLE ABDOS FESSIER		18h30 – 19h ABDOS FESSIER	18h – 18h45 BODY SCULPT			
	19h30 – 20h15 LES MILLS RPM	19h – 20h YOGA	19h – 20h LES MILLS BODYPUMP	18h45 – 19h30 LES MILLS RPM			

## HORAIRES DU CLUB\*

LUNDI – VENDREDI 09h-21h

SAMEDI 09h-17h

DIMANCHE 09h-17h

\* Jusqu'au 21 août

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

