

LUN.

09:45 45' BODYPUMP™
10:45 60' Pilates Fusion
12:30 45' HBX™
14:30 60' Yoga
17:00 45' Hypofitness
18:15 45' BODYPUMP™
18:15 45' Ride
19:15 45' BODYATTACK™
19:15 45' HBX™
20:15 60' Boxe

MAR.

09:45 45' RPM™
10:45 45' BODYBALANCE™
12:30 30' Abdos
14:30 45' Pilates
17:30 30' CAF
18:00 45' Cardio Combat
18:15 45' HBX™
19:00 45' Step
20:00 60' Yoga

MER.

09:30 60' Yoga
10:45 45' BODYPUMP™
12:30 45' HBX™
18:00 45' BODYPUMP™
19:00 45' BODYBALANCE™
19:00 45' Hypofitness

JEU.

09:45 45' Circuit Training
10:45 45' Ride
12:30 30' HIIT
14:30 60' Pilates Fusion
17:00 60' Yoga
18:15 45' BODYATTACK™
18:30 30' Speed Biking
19:00 45' Pilates
19:15 45' Step
19:15 45' HBX™
20:00 60' Boxe

VEN.

09:45 45' Pilates
10:45 45' BODYBALANCE™
12:30 30' CAF
17:15 45' HBX™
18:00 45' RPM™
18:15 45' Body Dance
19:15 90' Bachata

SAM.

08:30 90' Yoga
10:15 45' RPM™
11:15 45' HBX™
14:30 60' Body Dance

FITNESS+ PLANNING 2022-2023

Cours sur réservation via applications **Xplor Deciplus** ou **Club Connect** planning à jour sur vos applications et votre espace adhérent.



Espace Sport Santé
www.fitnessplus.fr
Lun. - Ven. : 7h00-21h30
Sam. et Fériés : 8h00-17h00
Dim. : 8h30-13h30