

PLANNING GLOBAL FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
Functionnal-T	11:00 - 12:00	CONDITIONNING	8:00 - 09:00 11:00 - 12:00	WorkOut WorkOut	11:00 - 12:00	9:10 - 10:10 11:15 - 12:15 14:30 - 15:30	CONDITIONNING WorkOut TEAM Kids & Teens*
	17:30 - 18:30	WorkOut	16:00 - 17:00	Kids & Teens*	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	WorkOut
	18:30 - 19:30	WorkOut	18:30 - 19:30	HALTERO	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	WorkOut
	19:30 - 20:30	WorkOut	19:30 - 20:30	WorkOut	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30	CONDITIONNING
	20:30 - 21:30	WorkOut	20:30 - 21:30	HALTERO	20:30 - 21:30	20:30 - 21:30	CONDITIONNING
						10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	WorkOut FAMILY WorkOut

PLACES LIMITEES, INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR DECIPLUS. VOUS DEVEZ VOUS ACQUITTER DU FORFAIT CORRESPONDANT. LE PLANNING EST MODIFIABLE EN FONCTION DES EVENEMENTS.

Inclus dans le Forfait Illimity

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
STUDIO	10:00 - 11:00	CARDIO BOXE	11:00 - 11:30	RING TRAINING		09:15 - 10:45 12:30 - 13:00	NATHA YOGA RING TRAINING
	18:30 - 19:30	AGILITY KIDS	18:30 - 19:30	AGILITY KIDS	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	AGILITY KIDS
	20:00 - 20:30	ATHLETIC	19:30 - 20:15	HIIT BURN	19:30 - 20:15	19:30 - 20:15	HIIT BURN
	20:30 - 21:15	CARDIO BOXE	20:15 - 21:00	HIIT BURN	20:15 - 21:00	20:30 - 21:15	CARDIO BOXE

PLACES LIMITEES, INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR DECIPLUS. VOUS DEVEZ VOUS ACQUITTER DU FORFAIT CORRESPONDANT. LE PLANNING EST MODIFIABLE EN FONCTION DES EVENEMENTS.

Inclus dans le Forfait Illimity

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
COURS-CD		10:00 - 10:30 10:30 - 11:00	SWISS BALL STEP DEBUTANT	09:30 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 12:15 - 13:00	PILATES BUSTE - BRAS BAS DU CORPS ABDOS FLASH GLOBAL PUMP	10:00 - 10:45 10:45 - 11:30 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30	BIKING GLOBAL ZEN GLOBAL WORK HiIT Cardio/Plyo/Force
	18:00 - 19:00	GLOBAL TRAINING	18:15 - 19:00	GLOBAL WORK	18:30 - 19:15	18:30 - 19:30	HIIT GLOBAL
	19:00 - 20:00	GLOBAL TRAINING	19:00 - 19:45	GLOBAL ATTACK	18:45 - 19:30	19:15 - 19:45	RENF0 GLOBAL
	20:00 - 20:30	RENF0 GLOBAL	19:45 - 20:30	BIKING	19:30 - 20:15	19:45 - 20:30	BIKING
	21:15 - 21:45	PILATES/STRECH	20:30 - 21:00	GLOBAL ZEN	20:15 - 21:15	20:15 - 20:45	SWISS BALL FIT
							10:45 - 11:30 11:30 - 12:30 12:30 - 13:15
						14:00 - 15:00 15:00 - 15:45 15:45 - 16:30	AFRO - LATINO BODY BARRE PILATES

PLACES LIMITEES, INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR DECIPLUS. VOUS DEVEZ VOUS ACQUITTER DU FORFAIT CORRESPONDANT. LE PLANNING EST MODIFIABLE EN FONCTION DES EVENEMENTS.

Inclus dans le Forfait Illimity

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI						
AQUA	09:30 - 10:00	AQUA PALMES	10:00 - 10:45	AQUA BODYBIKE	09:45 - 10:30	AQUA BODYBIKE	11:00 - 11:30	AQUA BODYBIKE SPRINT	10:00 - 10:30	AQUA COMBAT	10:00 - 11:00	AQUA BODYBIKE XL
	10:00 - 10:45	AQUA DYNAMIC	10:45 - 11:15	AQUA JUMP	10:30 - 11:15	AQUA DANCE	10:30 - 11:15	AQUA WORK	10:30 - 11:15	AQUA DANCE	11:00 - 11:45	AQUA COMBAT
	10:45 - 11:15	AQUA WORK	11:15 - 12:00	AQUA TONUS	11:15 - 11:45	AQUA WORK	11:15 - 12:00	AQUA TRAINING	11:15 - 12:00	AQUA BODYBIKE	11:45 - 12:15	AQUA PALMES
	11:15 - 12:00	AQUA BODYBIKE										
	17:45 - 18:45	AQUA TRAINING	18:00 - 18:30	AQUA BODYBIKE SPRINT	18:00 - 18:30	AQUA TRAINING	18:00 - 18:30	AQUA BODYBIKE SPRINT	18:00 - 18:30	AQUA JUMP		
	18:45 - 19:45	AQUA BODYBIKE XL	18:30 - 19:15	AQUA COMBAT	18:30 - 19:00	AQUA WORK	18:30 - 19:15	AQUA TONUS	18:30 - 19:15	AQUA BODYBIKE		
			19:15 - 19:45	AQUA PALMES	19:00 - 19:45	AQUA DYNAMIC	19:15 - 20:00	AQUA COMBAT	19:30 - 20:30	WorkOut AQUA		
				19:45 - 20:30	AQUA BODYBIKE	20:00 - 20:30	AQUA PALMES					
	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 18H		

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H A 22H. SAMEDI, DIMANCHE, JOURS FERIES DE 9H A 20H - (*cours hors abonnement) - 44 rue de l'Isle Adam 95260 Mours - 09 61 22 70 22