

PLANNING GLOBAL FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Fonctionnal-T	11:00 - 12:00	CONDITIONNING	11:00 - 12:00 WorkOut 12:30 - 13:30 WorkOut	11:00 - 12:00 WorkOut 12:30 - 13:30 WorkOut		9:10 - 10:10 CONDITIONNING 11:30 - 12:30 Kids & Teens*
	17:30 - 18:30	WorkOut	15:00 - 16:00 Kids & Teens*	17:30 - 18:30 WorkOut	17:30 - 18:30 WorkOut	
	18:30 - 19:30	WorkOut	18:30 - 19:30 HALTERO	18:30 - 19:30 WorkOut Team	18:30 - 19:30 WorkOut	
	19:30 - 20:30	WorkOut	20:00 - 21:30 HALTERO	19:30 - 20:30 GYM	19:30 - 20:30 CONDITIONNING	
	20:30 - 21:30	WorkOut	20:30 - 21:30 WorkOut	20:30 - 21:30 CONDITIONNING		
						DIMANCHE 10:00 - 11:00 WorkOut FAMILY 11:00 - 12:00 WorkOut

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STUDIO	10:00 - 11:00	CARDIO BOXE	11:30 - 12:00 RING TRAINING		10:00 - 11:00 CARDIO BOXE	11:00 - 12:30 INSTINCT MOUV 12:00 - 12:45 TRX / KETTLEBELL
	20:00 - 20:30	ATHLETIC	18:00 - 19:00 AGILITY KIDS 19:30 - 20:15 HIIT BURN	18:30 - 19:15 HIIT BURN	18:00 - 19:00 AGILITY KIDS 19:30 - 20:15 HIIT BURN	
	20:30 - 21:15	CARDIO BOXE	20:15 - 21:00 HIIT BURN	19:30 - 20:15 HIIT BURN	20:15 - 21:00 HIIT BURN	
					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.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
COURS-CO		10:00 - 10:30 SWISS BALL 10:30 - 11:00 STEP DEBUTANT 11:00 - 11:30 POWER JUMP	09:30 - 10:15 GLOBAL ZEN 10:15 - 10:45 GLOBAL RENFO 12:15 - 13:00 GLOBAL PUMP	10:00 - 10:45 POWER JUMP L.I.A		09:15 - 10:45 NATHA YOGA 10:45 - 11:30 GLOBAL TRAINING 11:30 - 12:30 STEP INTER. 12:30 - 13:15 CAF - STRECH
	18:00 - 19:00	GLOBAL TRAINING	18:15 - 19:00 GLOBAL WORK			
	19:00 - 20:00	GLOBAL TRAINING	19:00 - 19:45 GLOBAL ATTACK	18:45 - 19:30 STEP DEBUTANT	18:30 - 19:15 PILATES	18:30 - 19:30 HIIT GLOBAL
	20:00 - 20:30	RENFO GLOBAL	19:45 - 20:30 BIKING	19:30 - 20:15 STEP	19:15 - 19:45 RENFO GLOBAL	19:30 - 20:30 POWER JUMP
	21:15 - 21:45	PILATES/STRECH	20:30 - 21:00 GLOBAL ZEN	20:15 - 21:15 ZUMBA	19:45 - 20:30 BIKING	

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA	09:30 - 10:00	AQUA PALMES	10:15 - 10:45 AQUA BIKE SPRINT	10:30 - 11:15 AQUA TONIC	10:00 - 10:30 AQUA FIGHT	10:00 - 10:45 AQUA BIKE
	10:00 - 10:45	AQUA FIT	10:45 - 11:15 AQUA JUMP	11:15 - 11:45 AQUA BIKE SPRINT	10:30 - 11:15 AQUA DANCE	10:45 - 11:45 AQUA CROSS
	10:45 - 11:15	AQUA CORE	11:15 - 12:00 AQUA TONIC		11:15 - 12:00 AQUA BIKE	
	11:15 - 12:00	AQUA BIKE				
	18:00 - 18:45	AQUA TRAINING	18:00 - 18:30 AQUA BIKE SPRINT	18:15 - 18:45 AQUA JUMP	18:00 - 18:30 AQUA BIKE SPRINT	
	18:45 - 19:45	AQUA BIKE XL	18:30 - 19:15 AQUA FIGHT 19:15 - 19:45 AQUA PALMES	18:45 - 19:15 AQUA FIT 19:15 - 20:00 AQUA CROSS 20:00-20:30 AQUA BIKE SPRINT	18:30 - 19:15 AQUA TONIC 19:15 - 20:00 AQUA CROSS	18:15 - 19:15 AQUA BIKE XL 19:30 - 20:30 WorkOut AQUA
	FERMETURE 21H45	FERMETURE 21H45	FERMETURE 21H45	FERMETURE 21H45	FERMETURE 21H45	FERMETURE 18H

LUNDI AU VENDREDI DE 8H A 22H. SAMEDI, DIMANCHE, JOURS FERIES DE 9H A 20H - 44 rue de l'Isle Adam 95260 Mours - 09 61 22 70 22 - (*cours enfants inclus dans Illimity 69€90/mois)