

PROGRAMME COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 2 JANVIER 2018

ESPRIT **fit**NESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
yoga 9H15 - 10H15	POSTURAL 9H45 - 10H30	GYM ZEN 9H30 - 10H15		POSTURAL 9H45 - 10H45	ABDOS FESSIERS 10H30 - 11H	100% ABDOS 10H30 - 10H45
BODY BARRE 10H20 - 11H05	CUISSES ABDOS FESSIERS 10H35 - 11H20	100% ABDOS 10H15 - 10H30	PILATES 10H - 11H	BODY SCULPT 10H50 - 11H35	BODY BARRE 11H - 11H40	INTERVAL TRAINING 10H45 - 11H40
STRETCHING 11H10 - 11H50	STEP DÉBUTANT 11H25 - 11H55	BODY SCULPT 10H30 - 11H15	CUISSES ABDOS FESSIERS 11H05 - 11H50	CARDIO BOXE 11H40 - 12H10	BIKING* 11H45 - 12H30	yoga 11H45 - 12H45
BIKING* 11H55 - 12H25	CARDIO BOXE 12H - 12H30		BODY BARRE 11H55 - 12H25	STRETCHING POSTURAL 12H30 - 13H15		
STEP 12H30 - 13H15	INTERVAL TRAINING 12H30 - 13H15	BIKING* 12H30 - 13H15	BODY SCULPT 12H30 - 13H15			
100% ABDOS 17H - 17H15	SMALL GROUP* 17H15 - 17H45	BODY BARRE 17H30 - 18H15		BODY BARRE 17H30 - 18H15		
TRX* 17H30 - 18H	BIKING* 17H45 - 18H30	100% ABDOS 18H15 - 18H30	100% ABDOS 17H30 - 18H			
ZUMBA 18H10 - 18H55	BODY SCULPT 18H35 - 19H05	ZUMBA 18H30 - 19H15	PILATES 18H05 - 19H05	ZUMBA 18H20 - 19H05		
BODY BARRE 19H - 19H45	STEP 19H05 - 19H50	CUISSES ABDOS FESSIERS 19H20 - 19H50	CARDIO BOXE 19H10 - 19H55	GYM ZEN 19H10 - 20H10		
BIKING* 19H50 - 20H35	LIA 19H50 - 20H35	BIKING* 19H55 - 20H25	STEP 20H - 20H45			
		yoga 19H55 - 20H55				

* LES COURS DE BIKING, TRX ET SMALL GROUP SONT SOUMIS À RÉSERVATION SUR INTERNET

LUNDI AU VENDREDI: 9H - 21H

SAMEDI: 10H - 16H

DIMANCHE: 10H - 13H

- CARDIO, RENFORCEMENT
- YOGA
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- DANSE
- ETIREMENTS & POSTURES
- SUSPENSION TRAINING

OUVERT

7J/7

CENTRE COMMERCIAL GAZINET NORD - 28 BIS AVENUE DE VERDUN - 33610 CESTAS

09.53.33.78.08 - CONTACT@ESPRIT-FITNESS.FR - WWW.ESPRIT-FITNESS.FR