

**BONNE SAISON SPORTIVE PARMIS NOUS 26 ème SAISON FITNESS**

cours tout niveaux coaches

**PLANNING SAISON 2018/2019**

les cour collectifs sont assures  
à partir de 3 personnes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 GYM TRAINING	9H30 FAC	9h30 BODY BALANCE	9H30 GYM PILATES	9H30 GYM/STRECH	10H00 100% RENFO
12H20 F.A.C	12H20 BODY PUMP	12h20 BODY BALANCE	12H20 100% RENFO	12H20 STEP	
17h30 BODY PUMP	17h30 STEP	17H30 GYM BALL	17H30 FAC	17H45 CIRCUIT FORME	
18H30 SH'BAM	18H30 FIT BOXE	18H30 BODY PUMP	18h30 ZUMBA	18H30 BODY BALANCE	
19H30 BODY BALANCE	19H30 100% RENFO	19H30 FAC	19H30 BODY PUMP		

**ESPACE FORM FITNESS MUSCULATION CARDIO TRAINING 0603901020**

COURS DE BIKE RPM

BIKE RPM	BIKE RPM	BIKE RPM	BIKE RPM	BIKE RPM	BIKE RPM
19H30	12H20 18H30	19h30	18 H 30	12H20	11H00

ESPACE FORM - Le Medicis - 32 rue de la Motte - 71100 CHALON SUR SAONE

06.03.90.10.20 ( pensez à télécharger notre appli )consultez notre actu sur la page face book ESPACE FORM