

PROGRAMME COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 1^{ER} MARS 2018

ESPRIT **fiTnESS**

LUNDI

BODY SCULPT
9H45 - 10H30

PILATES
10H35 - 11H20

LES MILLS
BODYBALANCE
11H25 - 12H10

C.A.F
12H30 - 13H15

100% ABDOS
17H45 - 18H30

LES MILLS
BODYPUMP
18H35 - 19H35

LES MILLS
RPM
19H40 - 20H40

MARDI

PILOXING
10H - 11H

Postural Ball
11H05 - 12H05

ZUMBA
12H30 - 13H30

STEP DÉBUTANT
17H45 - 18H45

LES MILLS
RPM
18H50 - 19H35

PILATES
19H40 - 20H40

MERCREDI

PILATES
9H45 - 10H45

LES MILLS
BODYPUMP
10H50 - 11H50

LES MILLS
BODYBALANCE
11H55 - 12H55

BODY SCULPT
17H45 - 18H45

ZUMBA
18H50 - 19H35

PILOXING
19H40 - 20H40

JEUDI

BODY SCULPT
10H - 11H

ZUMBA
11H05 - 12H05

Postural Ball
12H30 - 13H15

INTERVAL DÉBUTANT
17H45 - 18H30

LES MILLS
BODYPUMP
18H35 - 19H35

STEP INTERMÉDIAIRE
19H40 - 20H40

VENDREDI

ABDOS FESSIERS
10H - 10H30

LES MILLS
BODYPUMP
10H35 - 11H35

STRETCHING
11H40 - 12H10

LES MILLS
RPM
12H45 - 13H45

C.A.F
17H30 - 18H15

LES MILLS
BODYBALANCE
18H30 - 19H30

STEP AVANCÉ
19H35 - 20H35

SAMEDI

100% ABDOS
10H15 - 10H45

LES MILLS
BODYPUMP
10H50 - 11H50

LES MILLS
RPM
11H55 - 12H35

* LES COURS DE **RPM** SONT SOUMIS À
RÉSERVATION SUR INTERNET

LUNDI AU VENDREDI: 9H - 21H

SAMEDI: 10H - 16H

DIMANCHE: 10H - 13H

OUVERT
7J/7

- CARDIO FUSION (PILATES, BOXE, DANSE)
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- DANSE
- ETIREMENTS & POSTURES

24 ALLÉE FERDINAND DE LESSEPS - 33470 GUJAN MESTRAS
09.84.06.92.42 - CONTACT@ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR - WWW.ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR

