

# PROGRAMME COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2017

# ESPRIT **fit**NESS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**BODY SCULPT**

9H45 - 10H30

**PILATES**

10H30 - 11H15

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

11H15 - 12H

**C.A.F**

12H30 - 13H15

**100% ABDOS**

17H45 - 18H30

**LES MILLS  
BODYPUMP**

18H30 - 19H30

**LES MILLS  
RPM**

19H30 - 20H30

**PILOXING**

10H - 11H

**Postural Ball®**

11H - 12H

**ZUMBA**

12H30 - 13H30

**STEP DÉBUTANT**

17H45 - 18H45

**LES MILLS  
RPM**

18H45 - 19H30

**PILATES**

19H30 - 20H30

**PILATES**

9H45 - 10H45

**LES MILLS  
BODYPUMP**

10H45 - 11H45

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

11H45 - 12H45

**BODY SCULPT**

10H - 11H

**ZUMBA**

11H - 12H

**Postural Ball®**

12H30 - 13H15

**INTERVAL DÉBUTANT**

18H - 18H45

**LES MILLS  
BODYPUMP**

18H45 - 19H45

**LIA**

19H45 - 20H45

**ABDOS FESSIERS**

10H - 10H30

**LES MILLS  
BODYPUMP**

10H30 - 11H30

**STRETCHING**

11H30 - 12H

**LES MILLS  
RPM**

12H45 - 13H45

**C.A.F**

17H30 - 18H15

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

18H30 - 19H30

**STEP/LIA**

19H30 - 20H30

**100% ABDOS**

10H15 - 10H45

**LES MILLS  
BODYPUMP**

10H45 - 11H45

**LES MILLS  
RPM**

11H45 - 12H30

\* LES COURS DE **RPM** SONT SOUMIS À RÉSERVATION 1H MAX AVANT LE DÉBUT DU COURS

**LUNDI AU VENDREDI: 9H - 21H**

**SAMEDI: 10H - 16H**

**DIMANCHE: 10H - 13H**

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

**OUVERT  
7J/7**

WWW.ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR

24 ALLÉE FERDINAND DE LESSEPS - 33470 GUJAN MESTRAS

09.84.06.92.42 - CONTACT@ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR