

Programme du 3 Septembre 2018 au 5 Juillet 2019

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Retrouvez toute l'actu sur www.fitcaenp.com

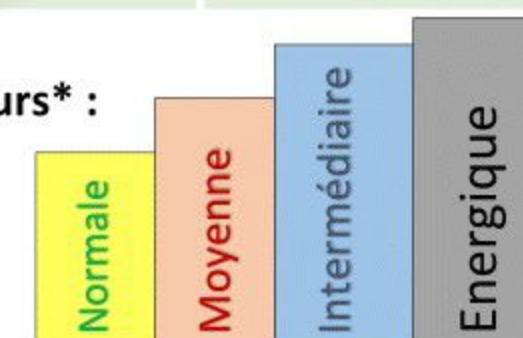
10h00	Réveil Musculaire 15'	Training 60'	Fit Balance 60'	Training 60'		Boot Camp 60'	11h00	
10h15	Biking 15'						11h15	
10h30	Pilates 30'						11h30	
10h45							11h45	
12h00		Fit Yoga 30'	02 31 29 82 32	12h30				
12h15				12h45				
12h30	Sunba 45'	Training 45'	Fit Boxing 30'	Fit Step 30'	Body Sweet 45'	Training 60'	Retrouvez nous	12h30
12h45			Abdos - Gainage 30'	Fit Pound 30'			12h45	
13h00							13h00	
13h15							13h15	
17h30	Fit Balance 30'	Fit Class 30'	Power Boxe 30'			Pilates 30'	17h30	
17h45							17h45	
18h00	Abdos Gainage 30'	Biking 30'	Sun Step 30'	Tri-Power	Surprise du Coach	Fit Class 30'	18h00	
18h15				2 x 30' + Tabata 30'		Sunba	18h15	
18h30		Power 45'	Training 45'	Fit Camp 60'		Sunba 45'	18h30	
18h45								
19h00								19h00
19h15	Pilates 45'	Power Yoga 45'	Shake Party		Pilates 30'	Power 30'	19h15	
19h30	Stretching 15'							
19h45								
20h00								
20h15		Power 30'						
20h30				HBX 30'				

Mardi 14h30 - 15h30

Fit Sweet 60'

*Dans chaque cours collectifs, différentes options sont proposées afin de s'adapter au mieux à vos possibilités et aux objectifs de chacun. Choisissez l'option en fonction de ce qui vous correspond le jour de la séance

Intensité des cours* :



@Fitcaenp #FitCaenp