



PLANNING HAPPYFIT : Fitness, Danse, Cross-training, Biking, Musculation

HORAIRE OUVERTURES : Lundi, Mardi & Vendredi : 09H00/20H45 Mercredi & Jeudi : 09H00/12H00 14H00/20H45 Samedi : 10H00/16H00

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
STUDIO 1	STUDIO 2 ou 3	STUDIO 1	STUDIO 2 ou 3	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2 ou 3	STUDIO 1 ou 3	
Ouverture du centre à 09H00											
09H45				BABYDANCE 3 ans		09H45				Ouverture à 10H00	
10H00	GYM DOUCE	ABDOS 15' cuisses / fessiers		EVEIL 4 / 5 ans 10H30/11H15	Virtual RENFO	10H00	PILATES Intermédiaire	PUMP		ABDOS 15' cuisses / fessiers 10H15 / 11H00	
10H45	STRETCH 30'			INITIATION 6 / 8 ans 11H15/12H00		10H45		ZUMBA SENIORS 30'		BIKING 30' 11H00 / 11H30	
11H30											
12H30	BIKING 30' Abdos 15'	RENFO		FERMETURE 12H00 / 14H00					CROSS HPFIT Deb		
14H00		PILATES Debatant		RAGGA 12/13 ans	JAZZ HHP 9 / 11 ans	14H00		Virtual RENFO & CARDIO réservé aux filles std 2		 HappyFit ma salle de sport	
14H45			REGGAETON	MODERN 1H 12 / 13 ans	14H45						
15H30	Virtual RENFO & CARDIO réservé aux filles uniquement std 2			ZUMBA KIDS 9 / 11 ans	CROSSKIDS 9 / 11 ans	15H30					
16H15				ZUMBA KIDS 6 / 8 ans	CROSSKIDS 12 / 13 ans	16H15	GYM DOUCE		Fermeture à 16H		
17h00					CROSSKIDS 6/8 ans	17H00				STAGES DE DANSES DE SALON REGULIERS les samedis de 14H à 16H Salsa, Rock, Paso D, Samba, Rumba ... Inscriptions à l'accueil	
17H45	PUMP	ABDOS 15' cuisses / fessiers				17H45		MODERN 9/11 ans			
18H15				ABDOS		18H15	ABDOS 15'				
18H30	LIA Inter	BIKING	ZUMBA	STEP Inter	CROSS HPFIT Deb	18H30	PUMP	URBAN Training	JAZZ HHP 12 ans et +	ABDOS RENFO	
19H15	FITBOXING	DANSE Deb Adultes	LIA Deb	RAGGA * REGGAETON	CROSS HPFIT Inter	19H15	STEP deb	STRETCH Barre à terre	MODERN 14 et +	BIKING	
20H00		CROSS HPFIT Inter	Jazz HipHop Adultes	PUMP	CROSS HPFIT Avancé	20H00	MODERN Adultes	CROSS HPFIT Deb		BREAK DANCE	
Fermeture du Centre à 20H45											

* A partir de 14 ans : accès à tous les cours adultes (fitness, danse et cross training), plateau musculation : sur programme uniquement

Planning modifié pendant les vacances scolaires. Planning et horaires réduits en Juillet Aout. Celui-ci peut être modifié en cours d'année si besoin.

PLUS DE 50 COURS avec des PROFESSEURS diplômés
Travail individualisé en cours co + Cours en Vidéos réservés aux femmes

Bilan et programme individualisé en musculation

Tarifs et jours de fermetures annuels au dos. Baskets et serviettes propres OBLIGATOIRES

HAPPYFIT : Avenue de l'attre de Tassigny (bricomarché), 18100 VIERZON

site : www.happyfit-sports.com / Tel : 02 48 51 28 31 / Page FB "happyfit"