

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09H15							10H00
10H15	BODYSULPT		FAC	CIRCUIT TRAINING (machines)	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYPUMP
12H30	LES MILLS BODYPUMP	FAC		FAC			LES MILLS BODYJAM 11H00
16H45	WALKER TREKKING				LES MILLS BODYBALANCE		
17H30	FAC	AEROGYM	LES MILLS BODYPUMP		CORE TRAINING		
18H15	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	BIKING		
19H15	LES MILLS BODYPUMP	CARDIO BOXE 19H00	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYJAM	CROSS TRAINING		

Horaires du Club

Lundi : 8h30 à 21h
Mardi : 8h30 à 21h
Mercredi : 8h30 à 21h
Jeudi : 8h30 à 21h
Vendredi : 8h30 à 21h
Samedi : 9h à 15h
Dimanche : 9h à 13h

Inscriptions aux cours de
Biking, Walker Trekking,
Circuit-Training et Cross-
Training sur

<http://hello-fitness-metz.com/>

La direction se réserve le droit de modifier ou supprimer les horaires et activités pour le bon fonctionnement du club.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09H15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUA STRETCH	AQUABIKING	
10H15		AQUAMIX					
15H00	AQUAGYM			AQUAGYM			
17H30			AQUAGYM	AQUABIKING 17h15			
18H15	AQUA MINCEUR	AQUA TREKKING 18H00		AQUA FITNESS			
19H00	AQUABIKING 19H15		AQUABIKING 18H30				
20H00		AQUABIKING					



Inscriptions aux cours
d'Aquabiking et Aquatrekking
sur
<http://hello-fitness-metz.com/>

La direction se réserve le droit de modifier ou supprimer les horaires et activités pour le bon fonctionnement du club.