RENTRÉE 2019

Manhattan FITNESS

Planning des cours

HORAIRES D'OUVERTURE : DU LUNDI AU VENDREDI DE 7H À 22H30
SAMEDI ET DIMANCHE DE 8H À 18H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 MF TRAINING	9h30 GYM	9h30 MF WELLNESS	9h30 CAF	9h30 HIIT NEW	9h YOGA	10h15 GYM / AF
12h30 MF TRAINING NEW	12h30 MF PUMP	12h30 ZUMBA MF BIKE	12h30 TBC	12h30 MF WELLNESS	10h15 MF PUMP	11h15 MF BIKE
17h30 MF PUMP	17h30 GYM	17h30 MF CORE TRAINING	17h30 CAF 400 cal	17h30 MF TRAINING 90 min.	11h15 MF BIKE	
18h MF FIGHT MF BIKE XL	18h30 ZUMBA MF BIKE	18h MF PUMP 700 cal MF BIKE XL 400 cal	18h15 MF BURN 350 cal	Nouveaux cours : BOXE HIIT - TABATA - CORE TRAINING - HIIT !		
19h STEP niv. 2-3 300 cal	19h15 STEP niv. 1	19h MF WELLNESS	NEW 19h15 MF CORE TRAINING			
19h45 ZUMBA	20h TABATA 400 cal NEW	<i>MF BIKE : Cours de vélo entraînant. Brûle les calories, tonifie et dessine les jambes, hanches et fesses. MF PUMP : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec haltère. Dessine et tonifie. MF FIGHT : Cours cardio se basant sur des mouvements de sports de combat avec ou sans cible. MF BURN : Développe l'endurance et tonifie ; dépense de calories maximale. MF WELLNESS : est construit de fitness associant yoga, pilates et wellness. Il permet de travailler son corps et sa respiration. MF TRAINING : Parcours athlétique mêlant endurance et explosivité. CAF : Cuisses Abdos Fessiers. GYM : Renforcement musculaire du haut et du bas du corps. TBC : Total Body Conditionning, combine des exercices cardio et de renforcement musculaire. LOW BODY : cours de renforcement musculaire axé sur le bas du corps. L'ENTRAÎNEMENT TABATA : intervalle training de 30 minutes qui valent 1 heure de cardio. LIL BOXE : concept d'entraînement HIIT avec vos gants de boxe ; dépense calorique assurée !</i>				
	20h30 BOXE HIIT 500 cal NEW	<i>Pensez à réserver pour le Bike et le MF Training !</i>				

MANHATTAN FITNESS - 280, BD MIREILLE LAUZE - 13010 MARSEILLE / TÉL. : 04 91 26 81 64

Rejoignez-nous sur manhattanfitness13 et sur : WWW.MANHATTANFITNESS.FR