

# Planning des Cours Collectifs

Club Planète Fitness Nîmes - Séverine



HORAIRES CLUB	LUNDI 05h00-22h00	MARDI 5h00-22h00	MERCREDI 5h00-22h00	JEUDI 5h00-22h00	VENDREDI 5h00-22h00	SAMEDI 07h00-21h00	DIMANCHE 07h00-21h00		
09h30	SUPER 7	SCULPT UP	Bikini	SCULPT BARRE	STEP 1	GYM'S			
10h15	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	PILATES	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>			
10h30	Abdos Fessiers	STRETCH		STRETCH	Fessiers Cuisses	SCULPT BARRE			
						BODY BIKE 11h00			
12h15	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>				
12h30	Bikini	STEP	Fessiers Cuisses	SUMMER SCULPT	BODY SCULPT		MERCİ D'ETRE PONCTUEL AUX COURS...LA SERVIETTE EST OBLIGATOIRE...LA BOUTEILLE D'EAU CONSEILLÉE...		
14h15	CUISSES FESSIERS	SUPER 7	Capoeira 4 à 12 ans * 15h15 17h	Body Sculpt	SUPER 7				
14h45	Abdos/Stretch	Spécial Stretch		Spécial Stretch	Spécial Stretch				
17h15	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême abdos</i>				
17h30	SCULPT BARRE	COMMANDO	STEP 2	SUMMER SCULPT	CUISSES FESSIERS				
18h15	Taille abdos	<i>X'trême Fessiers</i>	<i>X'trême Fessiers</i>	<i>X'trême Fessiers</i>	Taille abdos				
18h30	BODY BIKE PILATES	U'BOX	Sculpt barre	U'DANCE	SUPER 7				
19h15	Spécial Abdos	Spécial Abdos	Taille abdos	Taille abdos	<i>X'trême Fessiers</i>				
19h30		Bikini		CUISSES FESSIERS	BODY BIKE STEP				
20h15			CAPOIRA*						
22H00									
DUREE MOYENNE DES COURS 45'			SAUF	<i>X'Trême Fesiers</i>	<i>X'trême abdos</i>	<i>X'trême cardio</i>		<i>Special Stretch</i>	15'

\* COURS HORS ABONNEMENT, RENSEIGNEMENTS CAPOEIRA AU 06.22.13.82.53 NIV DEBUTANTS, AVANCES, ENFANTS, ADOS, ADULTES

Plus d'info. Sur [www.club-planetefitness.com](http://www.club-planetefitness.com)