

RELAXFORME

Libérez-vous

MARENNES

PLANNING DES COURS COLLECTIFS À PARTIR DU 4 SEPTEMBRE

FITNESS ★						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	LES MILLS BODYVIVE 3.1 45'	LES MILLS BODYPUMP 55'	STEP 45'	CIRCUIT CARDIO 45'	LES MILLS RPM 30' <small>09h45</small>	LES MILLS BODYPUMP 30' <small>10h00</small>
10h30	CIRCUIT C.A.F 45'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYVIVE 3.1 45'	LES MILLS CXWORX 30'
11h						LES MILLS RPM 45'
12h30	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS RPM 30'		
17h30	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CIRCUIT C.A.F 45'		LES MILLS CXWORX 30'		
18h			LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYBALANCE 30'	LES MILLS BODYPUMP 55'	
18h30	LES MILLS BODYPUMP 55'	LES MILLS RPM 30'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS BODYVIVE 3.1 45'		
19h00		LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYBALANCE 55'	LES MILLS RPM 45' <small>18h30</small>	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	
19h30	STEP 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 55'	*KARATE & SELF DEFENSE 75'	LES MILLS BODYPUMP 45'		
19h35	LES MILLS RPM 45'		LES MILLS RPM 45'		STRETCHING & MOBILITE 45' <small>20h00</small>	
					*OPTION PAYANTE	SUR RESERVATION

team training ★						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15						
11h						
12h30					CROSS TRAINING	
17h30		TRX TRAINING				
18h00	CROSS TRAINING	TRX TRAINING		TRX TRAINING		
18h30	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	TRX TRAINING		
19h00			CROSS TRAINING			
19h30			CROSS TRAINING			

HORAIRES D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi : 8h45 - 13h30 // 15h30 - 21h00

Samedi : 9h30 - 12h30 // 14h30 - 17h30

www.relaxforme.fr