



Lundi 9 h / 21h 15

Mardi 9 h / 21h

Mercredi 9 h / 21h

Jeudi 9 h / 21h

Vendredi 9 h / 21h

Samedi 9 h 30 / 13 h

9 h 30 - 10 h 30



LES MILLS
BODYPUMP

10 h 35 - 11 h 05

STRETCHING

12 h 30 - 13 h 15



17 h 45 - 18 h 30



18 h 30 - 19 h 30

STEP

19 h 30 - 20 h 15

barre
à Terre

20 h 15 - 21 h 15

Danzen ga
DANSE | STRETCHING | RELAXATION

9 h 30 - 10 h



LES MILLS
CXWORX

CUISSES ABDOS FESSIERS

10 h - 11 h

LES MILLS
BODYBALANCE

12 h 30 - 13 h 15



LES MILLS
BODYPUMP

18 h 30 - 19 h 30

LES MILLS
BODYCOMBAT

9 h 30 - 10 h 15

barre
à Terre

10 h 15 - 11 h 15

Danzen ga
DANSE | STRETCHING | RELAXATION

18 h - 18 h 30



LES MILLS
CXWORX

CUISSES ABDOS FESSIERS

18 h 30 - 19 h 30

LES MILLS
BODYJAM

10 h 30 - 11 h 15



12 h 15 - 13 h 15

LES MILLS
BODYBALANCE

18 h 30 - 19 h 30



LES MILLS
BODYPUMP

19 h 35 - 20 h 20



PROGRAMME 2019 2020

18 h - 19 h



19 h 30 - 20 h 15



LES MILLS
BODYBALANCE

11 h - 11 h 30



LES MILLS
CXWORX

CUISSES ABDOS FESSIERS

11 h 30 - 12 h

STRETCHING



plateau cardio en accès libre

et (hors abonnement)
**Baby Gym, Fitness,
Zumba, Danse,
Trampoline, Boxe**
pour enfant et ados

COACHING
avec coachs diplômés



retrouvez l'actualité sur **C'Fitness Aigues-Mortes**

04 66 93 68 01 - 06 21 69 62 27 - www.cfitness.fr



Lundi



Mardi

Mercredi



Jeudi



Vendredi

18 h - 19 h



YOGA Vinyasa

10 h - 11 h



Hatha YOGA

19 h 30 - 20 h 30



Hatha YOGA

19 h 30 - 20 h 30



YOGA Vinyasa

12 h 30 - 13 h 30



YOG & Fit