# FITNESS

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 h - 21 h 15 | 7 h - 21 h | 7 h - 21 h | 9 h - 21 h 15 | 9 h - 21 h | 8 h 30 - 13 h |
| 9 h 30 - 10 h 25<br>LesMills BODYPUMP 55+ | 9 h 30 - 10 h 15<br>CAF Cuisses Abdos Fessiers | | | | |
| 10 h 35 - 11 h 05<br>STRETCHING | 10 h 15 - 11 h 15<br>BALANCE | 10 h - 11 h<br>DanZenga Danse I Stretching I Relaxation | 10 h 30 - 11 h 15<br>Postural Ball | | |
| | 12 h 30 - 13 h 15<br>LesMills BODYPUMP | | 12 h 15 - 13 h 15<br>BALANCE | | |
| 17 h 45 - 18 h 30<br>LADY BOXING | 17 h 45 - 18 h 30<br>CAF Cuisses Abdos Fessiers | 17 h 45 - 18 h 30<br>dance | 17 h 45 - 18 h 30<br>step | | |
| 17 h 45 - 18 h 30<br>Postural Ball | 18 h 30 - 19 h 15<br>STRONG by ZUMBA | 19 h 30 - 20 h 15<br>LesMills BODYPUMP | 18 h 30 - 19 h 15<br>LesMills BODYPUMP | 18 h 15 - 19 h 15<br>ZUMBA | |
| 20 h 15 - 21 h 15<br>DanZenga Danse I Stretching I Relaxation | | | | | |

CFITNESS CLUB

PROGRAMME

2020
2021

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

# RPM LesMills

de 5 à 24 vélos - Réservation obligatoire

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 h 30 | | 7 h 30 | 9 h 30 | | 9 h |
| 18 h 30 | 19 h 30 | 18 h 30 | 19 h 30 | 17 h 30 | |

# BIEN-ÊTRE

Réservation obligatoire

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 h 35 - 11 h 05<br>STRETCHING | 10 h 15 - 11 h 15<br>BALANCE | | 10 h 30 - 11 h 15<br>Postural Ball | 10 h - 11 h<br>Yin YOGA | |
| | | | 12 h 15 - 13 h 15<br>BALANCE | | |
| 17 h 45 - 18 h 30<br>Postural Ball | 17 h 30 - 18 h 30<br>YOGA Vinyasa | | | | |
| 19 h 30 - 20 h 15<br>PILATES | 19 h 30 - 20 h 30<br>YOGA Vinyasa | 19 h 30 - 20 h 30<br>Hatha YOGA | | | |

# MUSCULATION

Programme sportif personnalisé à la carte. Appareils de musculation en libre accès 6 jours/7, toute l'année. Suivi, prise en charge personnalisé, programme d'entraînement sur RDV.

# INTENSITY

Réservation obligatoire

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|
| | 7 h 30 - 8 h 15<br>HiiT | | | | 10 h - 10 h 45<br>Moove TRX Suspension Training |
| | | 17 h 45 - 18 h 30<br>HiiT YOGA | 17 h 45 - 18 h 30<br>Moove TRX Suspension Training | 17 h 45 - 18 h 30<br>Cross Training BoXing | |
| 18 h 30 - 19 h 30<br>Cross Training BoXing | 18 h 30 - 19 h 15<br>Moove TRX Suspension Training | 18 h 40 - 19 h 30<br>HiiT | 18 h 30 - 19 h 30<br>HiiT | 18 h 30 - 19 h 30<br>HiiT | |
| 19 h 30 - 20 h 30<br>HiiT | | | 20 h - 21 h 15<br>BoXe | | |