Planning DES COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
45′ 10h00 GYM DOUCE	30′ 9h30 CARDIO TRAINING	45′ 9h30 CAF	45′ 9h30 CAF	45′ 10h00 GYM DOUCE	45′ 10h00 FULL BODY / 45′ 10h00 BIKING	75′ 10h00 YOGA* *En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.
30′ 11h00 CARDIO TRAINING	40′ 11h00 STRETCHING	45′ 11h00 RENFO. DOS	45′ 10h15 GYM DOUCE	45′ 11h00 FULL BODY	45′ 11h00 FULL BODY / 45′ 11h00 BIKING	
45′ 12h30 BIKING	45′ 12h30 FULL BODY	30′ 12h30 SANGLES SUSPENDUES	45′ 11h00 PILATES	45′ 12h30 BIKING	45′ 12h30 CAF	
45′ 16h30 CAF			45′ 12h30 BIKING			
45′ 17h30 RENFO. DOS	30′ 17h30 CARDIO TRAINING	45′ 17h30 PILATES	30′ 17h45 CARDIO TRAINING	40′ 17h30 STRETCHING		
45′ 18h15 PILATES	45′ 18h15 CAF / 45′ 18h15 BIKING	45′ 18h30 FULL BODY / 45′ 18h30 BIKING	45′ 18h15 RENFO. DOS / 45′ 18h15 BIKING	30′ 18h15 SANGLES SUSPENDUES		
30′ 19h00 SANGLES / 45′ 19h00 BIKING	45′ 19h15 CAF / 45′ 19h15 BIKING	45′ 19h30 STEP / 45′ 19h30 BIKING	45′ 19h15 CAF / 45′ 19h15 BIKING	45′ 18h45 CAF / 45′ 18h45 BIKING		
45′ 19h30 FULL BODY	45′ 20h10 STEP		40′ 20h15 STRETCHING	75′ 19h30 YOGA* *En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.		

FITNESS TIME
J'y Go Sport

Retrouvez-nous sur

A(B)DOFIT

60′ MERCREDI À 14h00 **10-12 ANS**

60′ MERCREDI À 15h00 **13-15 ANS**

06 50 54 95 41 jygosport@gmail.com
2 rue de la Gare - 56 700 HENNEBONT
WWW.FITNESS-TIME.FR