

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

30' 7h15
CARDIO TRAINING

45' 7h00
FULL BODY

45' 7h00
CAF

45' 8h00
FULL BODY

45' 8h00
CAF

30' 8h00
CARDIO TRAINING

45' 10h00
GYM DOUCE

30' 9h30
CARDIO TRAINING

45' 9h30
CAF

30' 9h30
SANGLES SUSPENDUES

45' 10h00
GYM DOUCE

45' 9h15
FIT DANCE

45' 10h00
FULL BODY

30' 11h00
CARDIO TRAINING

40' 11h00
STRETCHING

30' 10h30
SANGLES SUSPENDUES

45' 11h00
GYM DOUCE

45' 11h00
PILATES

45' 11h00
FULL BODY

45' 11h00
BIKING

45' 12h30
BIKING

45' 12h30
FULL BODY

45' 12h30
RENFO. DOS

45' 12h30
BIKING

45' 12h30
CAF

45' 17h00
RENFO. DOS

30' 17h00
SANGLES SUSPENDUES

A(B)DOFIT
60' MERCREDI À 15h00
DE 10 À 15 ANS

45' 17h30
PILATES

45' 18h00
GYM DOUCE

30' 17h30
SANGLES SUSPENDUES

45' 18h00 45' 18h00
FIT DANCE PILATES

30' 18h00 30' 17h45
SANGLES SUSPENDUES CARDIO TRAINING

40' 17h30
STRETCHING

45' 19h00 45' 19h00
FULL BODY BIKING

60' 19h00 45' 18h45
CARDIO BIKING

45' 18h30 45' 18h30
FULL BODY BIKING

45' 18h30 45' 19h00
RENFO. DOS BIKING

30' 18h15
SANGLES SUSPENDUES

30' 19h50
CARDIO TRAINING

45' 19h45
CAF

30' 19h30
CARDIO TRAINING

60' 19h30
CARDIO BOXING

45' 18h45
CAF



☎ 06 50 54 95 41
✉ jygospport@gmail.com
WWW.FITNESS-TIME.FR

📍 2 rue de la Gare
56 700 HENNEBONT

🕒 Ouvert 7J/7J de 6h à 23h
Accueil lundi > vendredi 9h-20h
samedi 9h-12h



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

60'
10h00
YOGA TRAIL
Cours encadré
par Stéphanie.

75'
10h30
YOGA
Cours encadré
par Sandrine.

75'
12h15
YOGA
Cours encadré
par Sandrine.

60'
19h00
YOGA TRAIL
Cours encadré
par Stéphanie.

3h
19h30
KIZOMBA
Cours encadré
par Manu.

75'
19h00
YOGA
Cours encadré
par Sandrine.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

YOGA TRAIL 1h de footing + 1h de yoga + 30min d'échange **06 07 70 05 82**  **INSTAGRAM : @STEPH_LEDU**

KIZOMBA Danse de couples sensuelle, fluide et rythmée **07 82 57 06 64**  **INSTAGRAM : @MLOVEKIZOMBA**

YOGA Ayurvédique **06 12 23 66 82**



☎ 06 50 54 95 41
✉ jygospport@gmail.com
WWW.FITNESS-TIME.FR

📍 2 rue de la Gare
56 700 HENNEBONT

