



FORM'UM FITNESS

Commencer... Continuer... Progresser... Réussir!

Planning hiver 2011 à partir du 12 Décembre 2011

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---|---|--|---|--|
| | 10h00-11h00 Body Sculpt | | 10h00-11h00 LES MILLS BODYPUMP | 10h00-11h00 LES MILLS BODYBALANCE | 11h00-12h00 LES MILLS BODYPUMP |
| 12h30-13h15 F.A.C | 12h30-13h15 ZUMBA | 12h30-13h15 LES MILLS BODYPUMP | 12h30-13h15 LES MILLS BODYCOMBAT | 12h30-13h15 CX30 | |
| 18h00-18h30 CX30 | 17h45-18h30 LES MILLS BODYBALANCE | 17h45-18h30 F.A.C / Relax | 18h00-18h45 LES MILLS BODYATTACK | 18h00-19h00 LES MILLS BODYSTEP | |
| 18h30-19h30 LES MILLS BODYCOMBAT | 18h30-19h30 LES MILLS BODYPUMP | 18h30-19h15 LES MILLS BODYSTEP | 18h45-19h00 AbdosFlash | 19h00-19h30 CX30 | |
| 19h30-20h30 LES MILLS BODYPUMP | 19h30-20h00 CX30 | 19h15-20h00 LES MILLS BODYCOMBAT | 19h00-20h00 LES MILLS BODYPUMP | 19h30-20h30 LES MILLS BODYBALANCE | |
| 20h30-21h30 ZUMBA | 20h00-21h00 LES MILLS BODYATTACK | 20h00-21h00 LES MILLS BODYBALANCE | 20h00-21h00 ZUMBA | | |


HIVER 2011



ZUMBA
FITNESS



Ouvert en semaine de 9h15 à 21h00
et le Samedi de 10h00 à 13h00

Tél : 05 49 01 93 03 - www.formum-fitness-86.com  : rechercher Form'um FitnessPoitiers