

COURS COLLECTIFS

28 € par mois sans engagement, assurance et frais de dossier inclus

Tél. 01 43 00 99 66
www.worldfitness-club.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30						Ouverture à 10h00	
10h00						SpinBike	
11h00						Body Sculpt	Self Défense
12h00							
12h30 - 13h00	SpinBike	Body Fitness	ZUMBA	Body Sculpt	Body Jump		
13h00 - 13h30							Fermeture à 13h00
18h30 - 18h45						Fermeture à 18h00	
18h45 - 19h00							
19h00 - 19h15	Abdos Fessiers	ZUMBA	SpinBike	Cross Training	ZUMBA		
19h15 - 19h30		ZUMBA			ZUMBA		
19h30 - 19h45	Body Jump						
19h45 - 20h00		Abdos Fessiers	Body Sculpt	Abdos Fessiers	Body Sculpt		
20h00 - 20h15							
20h15 - 20h30							
20h30 - 20h45	Stretching			Stretching			
20h45 - 21h00							
	Cardiovasculaire et Aérobic		Cardiovasculaire et Renforcement			Amincissement et Renforcement	