Manhattan FITNESS — Planning des cours

HORAIRES D'OUVERTURE : DU LUNDI AU VENDREDI DE **7H À 22H30**
SAMEDI ET DIMANCHE DE **8H À 18H**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 MF WELLNESS	9h30 GYM TRAD	9h30 MF BIKE	9h30 CAF	9h15 MF SWISS BALL	9h YOGA	10h GYM
12h30 TBC	12h30 GYM	12h30 ZUMBA / MF BIKE	12h30 MF PUMP	12h30 MF WELLNESS	10h MF PUMP	11h MF BIKE
					11h MF BIKE	
17h30 CAF	17h30 TBC	17h30 MF CORE TRANING	17h30 AHF / MF BIKE	17H30 MF TRAINING		
18h30 STEP confirmé / MF BIKE	18h30 ZUMBA / MF BIKE	18h MF FIGHT / MF BIKE	18h30 MF PUMP	18h MF BIKE		
19h30 LIA / MF BIKE	19h30 MF WELLNESS	19h STEP débutant	19h30 MF BURN	19h ZUMBA		
20h15 ZUMBA						

PENSEZ À RÉSERVER POUR LE BIKE ET LE MF TRAINING !

__MF BIKE__ : Cours de vélo entraînant. Brûle les calories, tonifie et dessine les jambes, hanches et fesses. __MF PUMP__ : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec haltère. Dessine et tonifie. __MF FIGHT__ : Cours cardio se basant sur des mouvements de sports de combat avec ou sans cible. __MF BURN__ : Développe l'endurance et tonifie, dépense de calories maximale. __MF WELNESS__ : est construit de fitness associant yoga, pilates et wellness. Il permet de travailler son corps et sa respiration. __MF GAIN__ : Renforcement et gainage de la ceinture abdo-lombaires. __MF TRAINING__ : Parcours athlétique mêlant endurance et explosivité. __CAF__ : Cuisses Abdos Fessiers. __GYM__ : Renforcement musculaire du haut et du bas du corps. __TBC__ : Total Body Conditionning, combine des exercices cardio et de renforcement musculaire. __LIA__ : Cours chorégraphié basé sur des mouvements d'aérobic. __AHF__ : Abdos, Hanches, Fesses. __MF CORE TRAINING__ : cible le centre du corps : abdos, taille, dos, fessiers.

Manhattan Fitness - 280, bd Mireille Lauze - 13010 Marseille / Tél. : 04 91 26 81 64
Rejoignez-nous sur Facebook : "l'Équipe Manhattan Fitness" et sur : WWW.MANHATTANFITNESS.FR