

PLANNING FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING	FIT PUMP	LES MILLS BODYVIVE		LES MILLS BODYBALANCE
10h00	LES MILLS CXWORX	C.A.F	STRETCH	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	FIT PUMP
11h00						LES MILLS CXWORX
12h30	LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS CXWORX		
17h30	LES MILLS CXWORX	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	STEP		
18h00	FIT CARDIO				LES MILLS BODYBALANCE	
18h30	FIT PUMP	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYVIVE	FIT CARDIO	 O'Fit DES CARNAUX Ensemble, Vivons l'Expérience Fitness	
19h30	PILATES	BOOTCAMP	LES MILLS BODYCOMBAT	FIT PUMP		
20h15	LIA	LES MILLS CXWORX				

PLANNING AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15	AQUASCULPT	AQUAGYM	AQUAPULSE	AQUAGYM	AQUAPULSE	AQUAPULSE
11h15	AQUAPULSE	AQUABIking	AQUA CIRCUIT-TRAINING	AQUAPULSE	AQUASCULPT	AQUABIking
12h30	AQUABIking	AQUAPULSE			AQUA CIRCUIT-TRAINING	
16h00	Accès Bassin 16h00-18h00	Accès Bassin 16h00-18h00	Accès Bassin 16h00-17h00	Accès Bassin 16h00 - 18h45	Accès Bassin 16h00-18h00	
17h15			AQUASCULPT 30' 17H45 AQUABOXING 30'			
18h15	AQUA CIRCUIT-TRAINING	AQUABOXING	Accès Bassin 18h30-20h00		AQUABIking	
19h15	Accès Bassin 19h15 - 20h00	AQUABIking		AQUABIking		
20h15				AQUA-XplosiF 30'		

Les cours d'Aquafitness durent 45 min
Les cours d'Aquabiing sont soumis à réservation

STUDIO BIKING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15					BIKING 45'	
11h00						BIKING 55'
12h30		BIKING 45'				
18h00					BIKING 55'	
18h30	BIKING 55'		BIKING 55'			
19h30				BIKING 45'		

Les cours de Biking sont soumis à réservation

CROSS TRAINING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30	CROSS TRAINING					
12h00						CROSS TRAINING
12h30					CROSS TRAINING	
17h30					CROSS TRAINING	
18h30		CROSS TRAINING				
19h30	CROSS TRAINING					

*ESSAYEZ , votre 1ère séance est offerte !
Les séances de Cross Training sont soumises à réservation*



53 Rue des Carnaux
37510 Ballan-Miré
02.47.53.43.50
ofitdescarnaux@gmail.com