

# PLANNING COURS COLLECTIFS *Planète Fitness Mas Rosiers*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	05h00-22h00 <i>Six Pack</i>	5h00-22h00 <i>Six Pack</i>	5h00-22h00 <i>Six Pack</i>	5h00-22h00 <i>Six Pack</i>	05h00-22h00 <i>Six Pack</i>	07h00-21h00	07h00-21h00
09h30	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>		
09H45	<b>Bikini</b>	<b>Booty and Legs</b>	Fonctional training	<b>Booty and Legs</b>			
10h30	Special stretch	Spécial stretch	Spécial stretch	Spécial stretch			
12h15	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>			
12h30	Fonctional training	<b>BODY BEACH</b>	<b>COMMANDO</b>	<b>PILATES</b>	<b>CROSS TRAINING</b>		
17h30	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Six Pack</i>		
17H45	<b>Booty and Legs</b>	<b>STEP</b>	<b>U' BARRE</b>		<b>CARDIO STEP</b>		
18h30	<i>BOOTY 3D</i>	<i>BOOTY 3D</i>	<i>BOOTY 3D</i>		<i>BOOTY 3D</i>		
18h45				<b>U' BARRE</b>	<b>CROSS TRAINING</b>		
19h30	<b>U'MOOV</b>	<b>U'SLIDE</b>	Spécial stretch	Spécial stretch	<b>STRETCH</b>		
19H45							
<b>DUREE MOYENNE DES COURS 45'</b>			<i>SAUF</i>	<i>Six Pack</i>	<i>Booty 3D</i>	Spécial Stretch	<b>15'</b>

MERCI D'ETRE  
PONCTUEL AUX  
COURS...LA

SERVIETTE EST  
OBLIGATOIRE...LA  
BOUTEILLE D'EAU  
CONSEILLE...

@ : [www.club-planete-fitness.com](http://www.club-planete-fitness.com)

Appli : **Planète Fitness Nimes**

Facebook : **Planète Fitness Nimes**