

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H00 - 11H00 PILATES	10H00 - 11H00 SOPHROLOGIE	10H00 - 11H00 PILATES	09H30 - 10H30 YOGA	10H00 - 11H00 PILOXING
					11H00 - 12H00 ZUMBA
12H15 - 13H15 CIRCUIT FORME	12H15 - 13H15 BODY SHAPE TRAINING	12H15 - 13H15 CIRCUIT FORME	12H15 - 13H00 HIIT TRAINING	12H15 - 13H00 HIIT TRAINING	12H00 - 12H30 STRETCHING
		14h30 - 16h00 CROSS KIDS			13h30 - 15h00 CROSS KIDS
18H15 - 19H00 L.I.A.	18H15 - 19H00 FLEXIBILITY CORE TRAINING	18H30 - 19H15 GIGA FITNESS	18H15 - 19H00 GIGA PUMP	18H15 - 18H45 GIGA SHAPE TRAINING	Planning pouvant être modifié à tout moment de l'année en fonction de la fréquentation. Après 5 min de retard, l'accès aux cours peut être refusé par mesure de sécurité.
19H00 - 19H45 HIIT TRAINING	19H00 - 19H30 STEP	19H15 - 20H00 STRONG BY ZUMBA	19H00 - 19H15 ABDOS FLASH	18h45 - 19H00 ABDOS FLASH	
19H45 - 20H00 ABDOS FLASH	19H30 - 20H15 PILATES	20H00 - 20H45 ZUMBA	19H15 - 20H00 COMBAT	19H00 - 20H00 YOGA	
20H00 - 21H00 GIGA FRESSTYLE			20H00 - 21H00 GIGA BALANCE		
21H00 - 21H30 BCAF (buste-cuisses-abdo-fessiers)					

GIGAFIT Avrainville

10 Rue Louise de Vilmorin, ZAC
Les Marsandes

Tel. 01 60 82 10 94



Gigafit
Avrainville



Gigafit
France

Retrouvez-nous sur
www.gigafit.fr