

## LUNDI

**BODYBALANCE**

9h30-10h15

**TRIO GYM**

10h30-11h15

**BODYPUMP**

12h30-13h15

**GYM**

14h45-15h30

**STRETCHING**

15h30-16h00

**BODYPUMP**

17h15-18h15

**C.A.F**

18h20-19h05

**RPM**

18h30-19h15

**ZUMBA**

19h30-20h30

## MARDI

**ZUMBA**

9h30-10h15

**BODYPUMP**

10h30-11h15

**RPM**

12h30-13h15

**GYM**

16h30-17h00

**C.A.F**

17h15-18h00

**BODYBALANCE**

18h20-19h20

**BODYATTACK**

19h30-20h30

## MERCREDI

**C.A.F**

9h30-10h15

**STRETCHING**

10h30-11h00

**CROSS TRAINING**

12h30-13h15

**BODYPUMP**

14h45-15h15

**SWISS BALL**

15h30-16h00

**TRIO GYM**

17h15-18h00

**BODYCOMBAT**

18h20-19h20

**SPRINT**

18h30-19h00

**BODYBALANCE**

19h30-20h30

## JEUDI

**ABDO DOS**

9h30-10h15

**SWISS BALL**

10h30-11h15

**SPRINT**

12h30-13h15

**C.A.F**

14h45-15h15

**BODYBALANCE**

15h30-16h00

**RPM**

17h15-18h00

**ZUMBA**

18h20-19h20

**CROSS-TRAINING**

19h30-20h15

## VENDREDI

**TRIO GYM**

9h30-10h15

**BODYBALANCE**

10h30-11h15

**ZUMBA**

12h30-13h15

**ABDO DOS**

14h45-15h15

**STRETCH**

15h30-16h00

**C.A.F**

17h00-17h45

**BODYPUMP**

18h00-18h45

**RPM**

19h00-19h45

## SAMEDI

**C.A.F**

9h30-10h00

**STRETCHING**

10h00-10h30

**BODYPUMP**

10h45-11h45

Semaines paires

**ZUMBA**

12h00-13h00

Semaines impaires

**RPM**

12h00-12h45

# FITNESS



79 ter rue voltaire  
72000 LE MANS  
02.43.28.20.90  
voltaire@oclub-lemans.fr