

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H00 - 11H00 PILATES	10H00 - 11H00 SOPHROLOGIE	10H00 - 11H00 PILATES	09H30 - 10H30 YOGA	10H00 - 11H00 GIGA FITNESS
12H15 - 13H15 CIRCUIT FORME	12H15 - 13H15 BODY SHAPE TRAINING		12H15 - 13H00 HIIT TRAINING	12H15 - 13H00 HIIT TRAINING	11H00 - 12H00 ZUMBA
18H15 - 19H00 L.I.A.	18H15 - 19H00 FLEXIBILITY CORE TRAINING	18H00 - 18H30 GIGA BIKE	18H15 - 18H30 ABDO FLASH	18H15 - 18H45 BODY SHAPE TRAINING	12H00 - 12H30 STRETCHING
19H00 - 19H45 HIIT TRAINING	19H00 - 19H30 STEP	18H30 - 19H00 POUND FITNESS	18H30-19H15 COMBAT	18H45 - 19H00 ABDO FLASH	
19H45 - 20H00 BCAF <small>(Buste Cuisses Abdos Fessiers)</small>	19H30 - 20H15 PILATES	19H00 - 19H15 ABDO FLASH	19H15 - 20H00 PUMP	19H00 - 20H00 YOGA	
20H00 - 21H30 BOXE		19H15 - 20H15 STRONG BY ZUMBA	20H00 - 21H30 BOXE		
		19H45 - 20H30 ZUMBA			

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.

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