



PLANNING COURS COLLECTIFS GFC CERNAY PRINTEMPS 2016

GFC LA CROISIERE 03.89.35.64.35

14 FBG. DE BELFORT 68700 CERNAY

NON STOP 7h-23h

ACCUEIL L-V : 9h-21h

SAM. : 9h-15h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
9h15	LES MILLS SH'BAM™	LES MILLS RPM™	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODY BALANCE	CIRCUIT TRAINING 9h30
			10h GALINA GymDouce	11h NIVEAU 2 Pilates		10h30 LES MILLS RPM™
12h30	CIRCUIT TRAINING	LES MILLS BODYPUMP		12h15 NIVEAU 1 Pilates	LES MILLS RPM™	
17h45	18h LES MILLS CXWORX	CIRCUIT TRAINING	18h LES MILLS SH'BAM™	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM™	
18h45	LES MILLS BODY COMBAT	LES MILLS RPM™ NEW	19h LES MILLS CXWORX NEW	LES MILLS BODY ATTACK	LES MILLS BODYPUMP	
19h45	LES MILLS RPM™	LES MILLS BODY ATTACK	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODY BALANCE	LES MILLS CXWORX	

LES MILLS 30' CXWORX
210cal
30' INTENSES FOCALISEES SUR LE CENTRE DU CORPS : LE CAF DU FUTUR !

LES MILLS BODYPUMP
560cal
RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

LES MILLS BODY ATTACK
730cal
CARDIO-DEVELOP DE LA FORCE ET DE L'ENDURANCE

LES MILLS BODY COMBAT
545cal
GUERRE AUX CALORIES A COUPS DE POINGS ET DE PIEDS

LES MILLS RPM™
620cal
VELO INDOOR CARDIO SUR RYTHME MUSICAL INTENSE

LES MILLS BODY BALANCE
390cal
INSPIRE DU YOGA , TAICHI & PILATES = CALME, BIEN-ETRE & SERENITE

LES MILLS SH'BAM™
400cal
ENTRAINEMENT CARDIO INSPIRE DE LA DANSE

NOCIBÉ
Parfumerie CERNAY Centre Leclerc - 03 89 75 76 01

SPORT LOISIRS **E.LECLERC**
"Votre partenaire fitness à Cernay"