

www.moving-nogent.fr

LUNDI 09H00-21H30	MARDI 09H00-21H30	MERCREDI 10H00-21H30	JEUDI 09H00-21H30	VENDREDI 09H00-21H00	SAMEDI 09H30-18H00	DIMANCHE 09H30-17H00	
T.A.F 9h30 (45')	BODY SCULPT 9H30 (30') ABDO FESSIER 10H00 (30') BODY YOGA 10h30 (60')	VIDEO	ABDO FESSIER 9H30 (30') BODY SCULPT 10H00 (30') STRECHING 10H30 (45')	T.A.F 09h30 (45') LES MILLS RPM 10h15 (45')	BODY SCULPT 09h45 (45') STRETCHING 10h30 (30')	BODY SCULPT 09h45 (45') STRETCHING 10h30 (30')	
STRETCHING 11h15 (30')				PILATES 11H00 (45')	LES MILLS BODYSTEP 11h00 (45')	LES MILLS BODYCOMBAT 11H00 (30')	
LES MILLS CXWORX 12h15 (30')	LES MILLS BODYPUMP 12h15 (30')		PILATES 12h15 (60')	BODY SCULPT 12h15 (30') LES MILLS CXWORX 12H45 (30')	ABDO FESSIER 12h15 (30')	LES MILLS BODYPUMP 11h45 (45')	LES MILLS CXWORX 11h30 (30')
BODY SCULPT 12h45 (30')	FES.CUISSSES 12h45 (30')				BODY SCULPT 12h45 (30')	VIDEO FITNESS	LES MILLS RPM 12H00 (60')
VIDEO FITNESS	VIDEO FITNESS	VIDEO FITNESS	VIDEO FITNESS	VIDEO FITNESS	BODY SCULPT 15H00 (30') ABDO FESS 15h30 (30') ZUMBA fitness 16h00(60') LES MILLS BODYCOMBAT 17h00 (45')	Evènement FITNESS* *avec suppl	
BODY SCULPT 17H00 (30')	TAILLE ABDOS 17H30 (30')	ABDO FESSIER 17H00 (30')	BODY YOGA 17H30 (45')	BODY SCULPT 17h00 (45')	 01.48.73.15.22 SERVETTE OBLIGATOIRE SUR MACHINES ET TAPIS DE SOL. SE MUNIR D'UN CADENAS POUR VESTAIRE *RPM ET HIIT COURS SUR RESERVATION 		
ABDO FESSIER 17H30 (30')	FES.CUISSSES 18H00 (30')	BODY SCULPT 17h30 (30')	ABDOS FLASH 18H15 (15')	LES MILLS CXWORX 17h45 (30')			
STRETCHING 18H00 (30')	LES MILLS CXWORX 18H30 (30')	STRETCHING 18h00 (30')	LES MILLS BODYPUMP 18H30 (45')	LES MILLS RPM 18H15 (60')			
LES MILLS BODYSTEP 18H30 (45')	LES MILLS BODYCOMBAT 19H00 (45')	ZUMBA fitness 18h30 (45')	ABDO FESSIER 19H15 (30')	PILATES 19H15 (45')			
PILATES 19H15 (45')	STRETCHING 19H45 (30')	CARDIO DANSE 19h15 (45')	ZUMBA fitness 19H45 (45')	ABDO FESSIER 20H00 (30')			
BODY SCULPT 20H00 (45')	LES MILLS RPM 20H15 (60')	HIIT 20H15 (30') HIIT 20H45 (30')	STRETCHING 20H30 (30')				

Planning non contractuel donné à titre indicatif. Nous nous réservons le droit à toutes modifications
remplacement par video fitness en cas d'absence d'un professeur