



Horaires d'ouverture + accès à l'espace Muscu & Cardio
Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h00 à 14h00 et de 16h00 à 21h00
Mercredi de 16h00 à 21h00 et Samedi de 10h00 à 12h30

matin

midi / après-midi

soir

lundi

9h15 - 10h00
Body Sculpt

12h30 - 13h15
Body Sculpt
16h15 - 17h00
Circuit-Training

18h00 - 18h45
Hilo 1
18h45 - 19h30
Abdos Fessiers
19h30 - 20h15
Zumba

mardi

9h15 - 10h00
Abdos Fessiers

12h30 - 13h15
Circuit-Training

18h00 - 18h45
Stretching
18h45 - 19h30
Circuit-Training
19h30 - 20h15
Body Sculpt

mercredi

18h00 - 18h45
Abdos Fessiers
18h45 - 19h30
Step 1
19h30 - 20h15
Yoga

jeudi

10h30 - 11h15
Stretching

12h30 - 13h15
Stretching
16h15 - 17h00
Body Sculpt

18h00 - 18h45
Body Sculpt
18h45 - 19h30
Aérobixe
19h30 - 20h15
Abdos Fessiers

vendredi

10h30 - 11h15
Body Sculpt

12h30 - 13h15
Abdos Fessiers

18h00 - 18h45
Step 1
18h45 - 19h30
Body Sculpt

samedi

10h15 - 11h00
Step 1
11h00 - 11h45
Body Sculpt



ROYAL GYM
30 rue Royale - 59000 Lille
Tél : 03 20 06 41 72
info@royalgym.fr

www.royalgym.fr