

2 Nouveaux Concepts

RPM™

LUNDI	MARDI	MERC. R.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 RPM™ 45'		10h00 RPM™ 45'			10h00 RPM™ 45'
12h30 RPM™ 45'		12h30 RPM™ 45'	12h30 RPM™ 45'	12h30 RPM™ 45'	
17h45 RPM™ 45'	18h30 RPM™ 45'			18h30 RPM™ 45'	
20h00 RPM™ 45'		19h00 RPM™ 45'	19h30 RPM™ 45'		

Functional Zone

LUNDI	MARDI	MERC. R.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h30 TRX SG 30'	10h30 GRIT STRENGTH SG 30'	10h00 PILATES 45'	10h15 TRX SG 30'		
17h30 TRX SG 30'	12h30 GRIT CARDIO SG 30'		12h30 GRIT STRENGTH SG 30'		12h00 GRIT CARDIO SG 30'
18h30 STRETCH 30'		17h30 PILATES SG 30'	17h00 BALLON SG 30'	15h00 TRX SG 30'	15h15 GRIT STRENGTH SG 30'
19h00 GRIT STRENGTH SG 30'		18h15 GRIT CARDIO SG 30'	18h30 TRX SG 30'	18h00 GRIT STRENGTH SG 30'	15h45 GRIT CARDIO SG 30'
19h45 GRIT CARDIO SG 30'	19h30 GRIT STRENGTH SG 30'	20h00 GRIT STRENGTH SG 30'			

SG: Tous les cours "Small Group" sont dispensés à un effectif réduit.
Réservation et tarification à l'accueil ou sur le site internet.

Horaires du club :

- Lundi et mercredi de 9h à 22h
- Mardi et jeudi de 8h30 à 22h
- Vendredi de 9h00 à 21h30
- Samedi de 9h à 19h
- Dimanche de 9h30 à 13h et de 15h à 18h

7 rue Clémence Royer

44100 Nantes

Tél. 02 40 73 16 16

Planning | de | cours

CENTRAL FORM CANCLAUX

Valable du Lundi 31 Août 2015
au Dimanche 30 Juin 2016



CENTRAL FORM

ATLANTIS • CANCLAUX • ROND POINT DE PARIS

www.centralform.fr

Rejoignez-nous !

Studio 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	09h15 STEP 1 45'	09h30 ABDOS FESSIERS 30'	09h30 L.I.A 45'	09h15 ABDOS FESSIERS 30'	09h30 ABDOS FESSIERS 30'
10h15 BODYPUMP 60'	10h00 STRETCH 45'	10h00 BODYPUMP EXPRESS 30'	10h15 CXWORX 30'	09h45 SH'BAM 45'	
	10h45 ZUMBA 45'	10h30 CXWORX 30'	10h45 BODYBALANCE 60'	10h30 STRETCH 30'	
11h30 STRETCH 30'		11h00 STRETCH 30'		11h00 GYM ARGENT 45'	11h30 SH'BAM 45'
12h30 CXWORX 45'	12h30 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	12h30 BODYATTACH EXPRESS 30'	12h30 BODYPUMP 60'	12h30 BODYBALANCE 45'	
14h15 STRETCH 45'	14h15 GYM MUSIC 45'	13h00 CXWORX 30'			
15h00 GYM MUSIC 45'	15h00 STRETCH 45'				16h15 STEP BASIC 45'
17h30 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	17h30 CXWORX 30'	17h30 BODY SCULPT 30'		17h30 STRETCH 30'	17h00 CUISSES ABDOS FESSIERS 45'
18h15 STEP 1 45'	18h00 STRETCH 30'	18h00 BODYBALANCE 60'	18h00 CXWORX 30'	18h00 ABDOS FESSIERS 30'	17h45 STRETCH 45'
19h00 BODYPUMP 60'	18h30 BODYPUMP 60'	19h00 STEP 1 45'	18h30 BODYBALANCE 60'	18h30 L.I.A 45'	DIMANCHE
	19h30 BODYCOMBAT 60'	19h45 BODYJAM 60'	19h30 BODYATTACH 60'	19h15 BODYPUMP 60'	10h00 ABDOS FESSIERS 30'
20h00 BODYJAM 60'	20h30 SH'BAM 45'	20h45 CXWORX 30'			10h30 STRETCH 30'

Aqua

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	08h45 AQUA BODY 30'		09h15 AQUA GYM 30'		
09h30 AQUA FITNESS 30'	09h30 AQUA GYM 30'		10h00 AQUA DYNAMIC 45'	09h45 AQUA GYM 30'	
11h00 AQUA BODY 30'	10h45 AQUA GYM 30'	10h15 AQUA FITNESS 30'	11h00 AQUA BODY 30'	10h30 AQUA BIKE 60'	11h00 AQUA GYM 30'
12h30 AQUA BIKE 60'	12h30 AQUA BIKE 60'		12h45 AQUA GYM 30'	12h30 AQUA DYNAMIC 45'	
15h30 AQUA GYM 30'	15h00 AQUA BIKE 60'		15h00 AQUA BIKE 60'	15h00 AQUA GYM 30'	14h00 AQUA BIKE 60'
16h15 AQUA BIKE 60'		17h30 AQUA BIKE 60'			
18h30 AQUA DYNAMIC 45'	19h15 AQUA FITNESS 30'	18h30 AQUA BIKE 60'	18h45 AQUA BODY 30'	18h30 AQUA BIKE 60'	11h00 AQUA BIKE 60'
19h30 AQUA BIKE 60'	19h45 AQUA BIKE 60'	19h45 AQUA GYM 30'	19h30 AQUA DYNAMIC 45'		

Studio Détente

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 QI GONG 60'					
10h30 PILATES 45'	10h00 ABDOS FESSIERS 30'	10h00 MÉDITATION 60'			10h00 YOGA INTERMÉDIAIRE 90'
	11h00 PILATES 45'	11h00 PILATES 45'		12h30 YOGA DEB 75'	
14h30 YOGA INTERMÉDIAIRE 75'	16h15 PILATES 45'		17h45 PILATES 45'	14h30 YOGA ARGENT 75'	
18h30 YOGA AVANCÉ 90'	18h30 YOGA DEB 75'	18h00 YOGA AVANCÉ 90'	18h45 QI GONG 60'		
20h00 PILATES 60'	20h00 ABDOS FESSIERS 30'	19h15 YOGA DEB 75'			