

PLANNING 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00 - 21H30	9H00 - 21H30	10h00-21h30	9H00 - 21H30	9H00 - 21H00	9H30 - 18H00	9H30 - 17H00
9H30-10H15	9H30-10H00	10H05-11H00	9H30-10H30	9H30-10H15	9H45-10H30	9H45-10H30
C.A.F.	BODYSCULPT	BODYSCULPT	BODYSCULPT	T.A.F	BODYSCULPT	BODYSCULPT
10H15-11H15	10H00-10H30	ciné	10H30-10H45	10H15-11H00	10H30-11H00	10H30-11H00
BODY PUMP	ABDOS FESS	11H00-11H30	FLASH ABDOS	RPM*	STRETCHING	STRETCHING
11H15-11H45	10H30-11H30	STRETCHING	10H45-11H30	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H30
STRETCHING	BODY YOGA	ciné	STRETCHING	PILATES	BODY ATTACK	BODYCOMBAT
12H15-12h45	12H15-13H00	12H15-13H15	12H15-13H00	12H15-12h45	11H45-12H30	11H30-12H00
ABDOS FESS	BODY PUMP	PILATES	CIRCUIT RENFO	ABDOS FESS	BODY PUMP	FLEXITUBE
12H45-13H15	13H00-13H15	14H00-15H00		12H45-13H15		12H00-13H00
BODYSCULPT	FLASH ABDOS	RPM		BODYSCULPT		BODY BIKE*
		Ciné				
14H30-15H30	14H30-15H30	15H-15H30	14H30-15H30	14H30-15H30	14H30-15H30	14H30-15H15
BODY BALANCE	BARRE	YOGA	BODY COMBAT	BODY PUMP	YOGA	SH'BAM
Ciné	Ciné	Ciné	Ciné	Ciné	15H30-16H15	Ciné
15H30-16H30	15H30-16H30	15H30-16H00	15H30-16H30	15H30-16H30	BODYSCULPT	15H15-16H15
BODY PUMP	BODYSCULPT	CX WORX	BODY BALANCE	BARRE	16H15-17H15	BODY BALANCE
Ciné	Ciné	Ciné	Ciné	Ciné	ZUMBA	Ciné
17H00-17H30	17H30-18H00	17H00-17H30	17H00-17H30	17H00-17H45		
ABDOS FESS	T.A	ABDOS FESS	SPECIAL BUSTE	BODYSCULPT		
17H30-18H00	18h00-18h30	17H30-18H00	17H30-18H15	17H45-18H15		
BODYSCULPT	FES CUISSES	STRETCHING	BODY YOGA	FLEXITUBE		
18H00-18H30	18H30-19H00	18H00-18H45	18H15-18H30	18H15-19H15		
STRETCHING	FLEXITUBE	BODY PUMP	FLASH ABDOS	RPM*		
18H30-19H15	19H00-19H45	18H45-19H30	18H30-19H15	19H15-20H00		
STEP FIT	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	PILATES		
19H15-20H00	19H45-20H00	19H30-20H00	19H15-19H45			
PILATES	FLASH ABDOS	CARDIO DANSE	ABDOS FESS			
20H00-20H45	20H00-20H45	20H15-21H00	19H45-20H30			
BODYSCULPT	BODY YOGA	CROSS TRAINING	BODY ATTACK			

01 48 73 15 22

*RPM BIKE sur reservation sur le site

www.moving-nogent.fr



Chaussures propres et serviette obligatoires

Planning non contractuel nous nous reservons le droit a toutes modifications remplacement par cours Ciné en cas d'absence d'un professeur.

