





























Horaires des cours collectifs

DÈS 3 PARTICIPANTS LES COURS SONT MAINTENUS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00-9H45 PILATES LEVEL 1 	9H00-9H45 CROSS GYM 	9H00-9H45 GLOBAL GYM 	9H00-9H45 CROSS TRAINING 	9H00-9H45 GYM DOS 		
10H00-10H45 PILATES LEVEL 2 	12H00 - 12H45 FREE TRAINING 	10H00-10H45 STRETCHING 			10H30-11H15 BODY SCULPT 	10H30-11H15 SPINNING LEVEL 2 
18H00-18H45 STEP 	18H00-18H45 CARDIO BOXING 	18H00-18H45 HIIT 	18H00-18H45 CARDIO BOXING 	18H00-18H45 ABDOS FLASH 		
19H00-19H45 PUMP 	19H00-19H45 CAF 	19H00-19H45 SPINNING LEVEL 2 	19H00-19H45 BIKE RPM 	19H00-19H45 SPINNING 		
20H00-20H45 YOGA 	20H00-20H45 STRETCHING 	20H00-20H45 PILATES 	20H00-20H45 MÉDITATION 			

Couleurs:

-  Cardio-vasculaire
-  Renforcement musculaire
-  Equilibre et muscles profonds
-  Souplesse et étirement des muscles

Semaine: 8h00 - 22h00
Week-end: 9h00 - 16h00

Fit-4u Chemin des Deleynes 16, 2072 St-Blaise
www.fit-4u.ch