

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:30 - 10:00 LES MILLS EXPRESS BODYPUMP	9:30 - 10:15 LES MILLS RPM	09:30 - 10:30 PILATES	09:30 - 10:15 SWISS BALL	09:30 - 10:30 BODY SCULPT	09:30 - 10:00 INITIATION BODYPUMP	
10:00 - 11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:30 - 11:15 CIRCUIT TRAINING	10:30 - 11:00 FLEXIBILITÉ	10:15 - 11:00 STRETCHING	10:30 - 11:15 TRX	10:00 - 11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00 - 11:00 LES MILLS RPM XL
					11:00 - 11:45 STRETCHING	
12:30 - 13:15 CIRCUIT TRAINING	12:30 - 13:15 PILATES		12:30 - 13:15 C.A.F.	12:30 - 13:15 BOXING		
14:30 - 15:15 PILATES			14:30 - 15:15 MOBILITÉ			
17:30 - 18:15 BOXING	17:15 - 18:00 PILATES SWISS BALL	17:30 - 18:15 BODY SCULPT	17:30 - 18:00 EXTRÊME ABDOS	17:30 - 18:15 PILATES		
18:15 - 19:00 C.A.F.	18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:30 - 19:15 LES MILLS RPM	18:15 - 19:00 LES MILLS RPM	18:15 - 19:15 CARDIO DANCE		
19:00 - 19:45 LES MILLS RPM	19:00 - 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 - 20:15 FLOW MOTION	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:15 - 20:00 LES MILLS EXPRESS BODYBALANCE		



DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H30 À 21H30

LE SAMEDI
DE 9H00 À 16H00

LE DIMANCHE
DE 9H00 À 12H30

**4 RUE DE BERNE
HORBOURG-WIHR
TÉL: 03 89 41 13 00
WWW.NATURALFORM.FR**