

PROGRAMME COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2018

ESPRIT **fit**NESS

LUNDI

BODY SCULPT
9H45 - 10H30

PILATES
10H35 - 11H20

CUISSES ABDOS FESSIERS
11H25 - 12H10

NEW **LES MILLS RPM**
12H30 - 13H30

100% ABDOS
18H - 18H30

LES MILLS BODYPUMP
18H35 - 19H35

LES MILLS RPM
19H40 - 20H40

MARDI

PILOXING
10H - 11H

NEW **STEP**
11H05 - 11H50

Postural Ball
11H55 - 12H40

NEW **CROSS HIIT**
12H45 - 13H15

STEP DÉBUTANT
17H45 - 18H45

LES MILLS RPM
18H50 - 19H35

PILATES
19H45 - 20H45

MERCREDI

GYM ZEN
10H - 10H45

NEW **LES MILLS RPM**
11H - 12H

NEW **LES MILLS BODYPUMP**
12H30 - 13H30

BODY SCULPT
18H - 18H45

ZUMBA
18H50 - 19H35

PILOXING
19H40 - 20H40

JEUDI

BODY SCULPT
10H15 - 11H

NEW **LES MILLS RPM**
11H15 - 12H15

Postural Ball
12H30 - 13H15

HIIT DÉBUTANT
18H - 18H30

LES MILLS RPM
18H40 - 19H25

LES MILLS BODYPUMP
19H35 - 20H35

VENDREDI

ABDOS FESSIERS
10H - 10H30

LES MILLS BODYPUMP
10H35 - 11H35

NEW **PILATES**
11H40 - 12H10

LES MILLS RPM
12H45 - 13H45

CUISSES ABDOS FESSIERS
18H - 18H45

NEW **STRONG**
BY ZUMBA
18H50 - 19H35

NEW **Postural Ball**
19H40 - 20H35

SAMEDI

100% ABDOS
10H15 - 10H45

LES MILLS BODYPUMP
10H50 - 11H50

LES MILLS RPM
11H55 - 12H55

* LES COURS DE **RPM**, ET **CROSS HIIT** SONT SOUMIS À RÉSERVATION SUR INTERNET

LUNDI AU VENDREDI: 9H - 21H

SAMEDI: 10H - 16H

DIMANCHE: 10H - 13H

OUVERT
7J/7

- CARDIO FUSION (PILATES, BOXE, DANSE)
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- DANSE
- ETIREMENTS & POSTURES
- RENFORCEMENT, CARDIO

24 ALLÉE FERDINAND DE LESSEPS - 33470 GUJAN MESTRAS
09.84.06.92.42 - CONTACT@ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR - WWW.ESPRIT-FITNESS-GUJAN.FR

