

PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS

ÉTÉ 2017 (DU 1^{ER} JUILLET AU 31 AOÛT)

ESPRIT **fi**TNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BODY BARRE 10h - 11h STRETCHING 11h05-11h50 CROSS Training 11h55-12h25	POSTURAL 10h35 - 11h20 C.A.F 11h30-12h15		PILATES 10h45 - 11h30 BODY BARRE 11h30-12h00	BODY SCULPT 11h - 12h	INTERVAL TRAINING 10h30-11h30 STRETCHING 11h40-12h10	FERMÉ
BIKING* 12h30-13h15	INTERVAL TRAINING 12h30-13h15		BODY SCULPT 12h30-13h15	Stretching POSTURAL 12h30-13h15		
ZUMBA 17h45-18h30 BODY BARRE 18h40 - 19h25 BIKING* 19h35-20h20	BIKING* 17h45-18h30 BODY SCULPT 18h35-19h05 STEP 19h05-19h50 LIA 19h50-20h35	BODY BARRE 18h - 18h45 ZUMBA 18h50-19h50 C.A.F 19h55-20h25	PILATES 18h - 19h INTERVAL TRAINING 19h - 20h	GYM ZEN 17h30-18h30 ZUMBA 18h35-19h20		

* Le cours de BIKING est soumis à réservation 1h MAX avant le début du cours

-  Etirements & Postures
-  Danse
-  Renforcement musculaire
-  Cardio Training

www.esprit-fitness.fr

Centre Commercial Gazinet Nord
33610 Cestas
Tél: 09.53.33.78.08
contact@esprit-fitness.fr

Ouverture été
Lun/Ven - 9h/21h
Samedi - 10h/13h
Dimanche - fermé

FERMETURE EXCEPTIONNELLE
de votre club Esprit Fitness
du Dimanche 13 Août au
Dimanche 20 Août inclus