

# PROGRAMME COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2018

# ESPRIT **fit**NESS

LUNDI

**yoga**

9H15 - 10H15

**BODY BARRE**

10H20 - 11H20

**STRETCHING**

11H25 - 12H05

**STEP**

12H30 - 13H15

MARDI

**POSTURAL**

9H30 - 10H15

**CUISSES ABDOS FESSIERS**

10H20 - 11H05

**STEP DÉBUTANT**

11H10 - 11H40

**CARDIO BOXE**

11H45 - 12H15

**HIIT TRAINING**

12H30 - 13H15

MERCREDI

**PILATES**

9H30 - 10H30

**100% ABDOS**

10H30 - 11H

**BODY SCULPT**

11H - 11H30

**BIKING\***

12H30 - 13H15

JEUDI

**PILATES**

10H - 11H

**CUISSES ABDOS FESSIERS**

11H05 - 11H50

**BODY SCULPT**

12H30 - 13H15

**CROSS TRAINING\***

17H30 - 18H

**100% ABDOS**

18H - 18H15

**PILATES**

18H20 - 19H20

**CARDIO BOXE**

19H25 - 19H55

**STEP**

20H - 20H45

VENDREDI

**NEW CROSS TRAINING\***

9H30 - 10H

**POSTURAL**

10H05 - 11H05

**BODY SCULPT**

11H10 - 11H55

**STRETCHING  
POSTURAL**

12H30 - 13H15

**BODY BARRE**

17H30 - 18H15

**ZUMBA**

18H20 - 19H05

**GYM ZEN**

19H10 - 20H10

SAMEDI

**ABDOS FESSIERS**

10H30 - 11H

**BODY BARRE**

11H - 11H40

**BIKING\***

11H45 - 12H30

DIMANCHE

**100% ABDOS**

10H30 - 10H45

**HIIT TRAINING**

10H45 - 11H40

**yoga**






11H45 - 12H45

\* LES COURS DE **BIKING** ET **CROSS TRAINING** SONT SOUMIS À RÉSERVATION SUR INTERNET

LUNDI AU VENDREDI: 9H - 21H

SAMEDI: 10H - 16H

DIMANCHE: 10H - 13H

-  CARDIO, RENFORCEMENT
-  YOGA
-  RENFORCEMENT MUSCULAIRE
-  CARDIO TRAINING
-  DANSE
-  ETIREMENTS & POSTURES

**OUVERT  
7J/7**



CENTRE COMMERCIAL GAZINET NORD - 28 BIS AVENUE DE VERDUN - 33610 CESTAS

09.53.33.78.08 - CONTACT@ESPRIT-FITNESS.FR - WWW.ESPRIT-FITNESS.FR