

Planning cours collectifs Esprit Fitness

MATIN	HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	07h30 - 08h15			TRX CAF				
	08h00 - 08h30	Safe Pilates		Gym Dos				
	08h15 - 09h15		Zumba					
	08h15 - 09h15		TRX					
	08h30 - 09h00					CX Worx Abdos		
	08h30 - 09h30	Body Balance		Stretching	Stretching	Safe Pilates		
	08h30 - 09h30	Safe Pilates		TRX	Safe Pilates			
	09h15 - 10h15						Spinning	Spinning
	09h30 - 10h30				Stretching			
	09h30 - 10h30	Body Weight	Spinning		Circuit training		Zumba	
09h30 - 10h30	CAF	Sh'bam	Body-Sculpt	Body-Sculpt	Body Pump	Pilates	Body Pump	
10h30 - 11h30						Body Pump	Spinning	

MIDI	HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12h15 - 12h45	HIIT Abdos		CX Worx Abdos		
	12h15 - 13h15	Spinning	Spinning	Safe Pilates	Interval Training	Spinning
	12h15 - 13h15		TRX	Pump	TRX Circuit	Body Pump
	12h15 - 13h15		Interval Training			
12h30 - 13h00	Abdos Flash					

APRES MIDI	HEURES	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	14h00 - 15h00	Pump Body-Sculpt	Safe Pilates		Body Balance
15h15 - 16h15		Gym Posturale			

SOIR	HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	16h30 - 17h30	Zumba	Pump	Body Pump	CAF	
	16h30 - 17h30					
	17h00 - 17h30					CX Worx
	17h00 - 18h00	TRX				
	17h30 - 18h00					HIIT Abdos
	17h30 - 18h30		TRX	Sh'bam	TRX Circuit	Spinning
	17h30 - 18h30	Body Pump	CAF	Pump	CAF Zumba	TRX
	17h30 - 18h30	Spinning*				
	18h00 - 19h00	HIIT	Spinning			
	18h00 - 18h40			Spinnhiit		
	18h30 - 19h30		TRX		TRX Circuit	
	18h30 - 19h30	Spinning		Body Balance	Spinning	
	18h30 - 19h30	CAF	Body Pump	Interval Training*	Combat Sculpt	Zumba
	19h30 - 20h00		HIIT Abdos			
	19h30 - 20h30	Pilates	Step	Zumba	Spinning	
	19h30 - 20h30	Pump			Body-Sculpt	
	19h30 - 20h30	Spinning				
20h00 - 21h00		Power Yoga				



Danse
Gym douce -gainage
Cardio vasculaire
Renforcement musculaire

ESPRIT FITNESS
 Champs-Montants 14a
 2074 Marin (NE)
 032 753 34 50
www.esprit-fitness.ch
info@espritfitness.ch

Séance d'essai CHF 20.-
 montant remboursé
 lors de la conclusion du contrat

* : à partir du 5 mars 2018