

LUNDI

BODYBALANCE

9h30-10h15

TRIO GYM

10h30-11h15

BODYPUMP

12h30-13h15

GYM

14h45-15h30

STRETCHING

15h30-16h00

BODYPUMP

17h15-18h15

C.A.F

18h20-19h05

RPM

18h30-19h15



ZUMBA

19h30-20h30

MARDI

ZUMBA

9h30-10h15

BODYPUMP

10h30-11h15

RPM

12h30-13h15



GYM

16h30-17h00

C.A.F

17h15-18h00

BODYBALANCE

18h20-19h20

BODYATTACK

19h30-20h30

MERCREDI

C.A.F

9h30-10h15

STRETCHING

10h30-11h00

CROSS TRAINING

12h30-13h15



SWISS BALL

15h45-16h15

BODYPUMP

16h30-17h00

TRIO GYM

17h15-18h00

BODYCOMBAT

18h20-19h20

SPRINT

18h30-19h00



BODYBALANCE

19h30-20h30

JEUDI

ABDO DOS

9h30-10h15

SWISS BALL

10h30-11h15

SPRINT

12h30-13h15



C.A.F

15h45-16h15

STRETCHING

16h30-17h00

RPM

17h15-18h00



ZUMBA

18h20-19h20

CROSS-TRAINING

19h30-20h15



VENDREDI

TRIO GYM

9h30-10h15

BODYBALANCE

10h30-11h15

ZUMBA

12h30-13h15

ABDO DOS

14h45-15h15

BODYBALANCE

15h30-16h00

C.A.F

17h00-17h45

BODYPUMP

18h00-18h45

RPM

19h00-19h45



SAMEDI

C.A.F

9h30-10h00

STRETCHING

10h00-10h30

BODYPUMP

10h45-11h45

Semaines paires

ZUMBA

12h00-13h00

Semaines impaires

RPM

12h00-12h45



FITNESS



79 ter rue voltaire
72000 LE MANS
02.43.28.20.90
voltaire@oclub-lemans.fr