

PLANNING EFFECTIF A PARTIR DU LUNDI 29 AOUT 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
A.F 10h-10h30	GOFIT PUMP 10h-10h30	A.F 10h-10h30	GOFIT PUMP 10h-10h30		GOFIT PUMP 10h30-11h30	H.I.I.T 10h30-11h
GOFIT PUMP 10h30-11h00	A.F 10h30-11h00	BODYSOULPT 10h30-11h	TOTAL BODY 10h30-11h		BIKING 11h45-12h45	ZUMBA 11h-11h45
BODY ZEN 11h-11h30	STRETCHING 11h-11h30	STRETCHING 11h-11h30	STRETCHING 11h-11h30			KUDUROFIT 11h45-12h30
H.I.I.T 12h30-13h15	STEP 1 12h30-13h15	BODY SOULPT 12h30-13h15	STEP 1 12h30-13h15	MIXDANCE 12h30-13h30		
	TR X 13h15-13h45	CIRCUIT 13h15-13h45	H.I.I.T 13h15-13h45			
TR X BOXING 18h15-19h	C.A.F 18h15-19h	C.A.F 18h30-19h	H.I.I.T 18h15-19h	FREEFIGHTFITNESS 18h30-19h15		
C.A.F 19h-19h45	GOFIT PUMP 19h-19h45	TABATA 19h-19h45	CARDIO POWER 19h-19h45	BIKING 19h15-20h		
DJAMBOOLA 19h45-20h45	BIKING 19h-19h45	ZUMBA 19h45-20h30	STEP 3 19h45-21h	C.A.F. 20h-20h30		
	CARDIO POWER 19h45-20h30					
	ABDOS EXPRESS 20h30-21h					

PUISEUX PONTOISE

01 61 03 19 19

HORAIRES D'ACCUEIL

DU LUNDI AU VENDREDI

9.00 - 14.00 / 16.00 - 21.00

SAMEDI

9.00 - 18.00

DIMANCHE 9.00 - 15.00

Les clubs sont ouverts 24/24, en
dehors des heures d'accueil avec
vos empreintes.