



Réservation obligatoire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
9 h - 21 h 15	7 h - 21 h	7 h - 21 h	9 h - 21 h 15	9 h - 21 h	8 h 30 - 13 h
9 h 30 - 10 h 25	9 h 30 - 10 h 15				
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>CAF</b> COISSES ABDOUS FESSIERS				
10 h 35 - 11 h 05	10 h 15 - 11 h 15	10 h - 11 h	10 h 30 - 11 h 15		
<b>STRETCHING</b>	<b>BALANCE</b>	<b>DanZenga</b> DANSE   STRETCHING   RELAXATION	<b>Postural Ball</b>		
	12 h 30 - 13 h 15		12 h 15 - 13 h 15		
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>BALANCE</b>		
17 h 45 - 18 h 30	17 h 45 - 18 h 30	17 h 45 - 18 h 30	17 h 45 - 18 h 30		
<b>LADY BOXING</b>	<b>CAF</b> COISSES ABDOUS FESSIERS	<i>dance</i>	<i>step</i>		
17 h 45 - 18 h 30	18 h 30 - 19 h 15	19 h 30 - 20 h 15	18 h 30 - 19 h 15	18 h 15 - 19 h 15	
<b>Postural Ball</b>	<b>STRONG</b> "ZUMBA"	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>ZUMBA</b>	
20 h 15 - 21 h 15					
<b>DanZenga</b> DANSE   STRETCHING   RELAXATION					



PROGRAMME

# 2020 2021

04 66 93 68 01  
06 21 69 62 27  
www.cfitness.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
10 h 35 - 11 h 05	10 h 15 - 11 h 15		10 h 30 - 11 h 15	10 h - 11 h	
<b>STRETCHING</b>	<b>BALANCE</b>		<b>Postural Ball</b>	<b>Yin YOGA</b>	
			12 h 15 - 13 h 15		
			<b>BALANCE</b>		

## MUSCULATION

Programme sportif personnalisé à la carte. Appareils de musculation en libre accès 6 jours/7, toute l'année. Suivi, prise en charge personnalisée, programme d'entraînement sur RDV.

## C INTENSITY

Réservation obligatoire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
	7 h 30 - 8 h 15				10 h - 10 h 45
	<b>HIIT</b>				<b>MOOVE TRX</b>
		17 h 45 - 18 h 30	17 h 45 - 18 h 30	17 h 45 - 18 h 30	
		<b>HIIT YOGA</b>	<b>MOOVE TRX</b>	<b>TRX TRAINING BOXING</b>	
18 h 30 - 19 h 30	18 h 30 - 19 h 15	18 h 40 - 19 h 30	18 h 30 - 19 h 30	18 h 30 - 19 h 30	
<b>TRX TRAINING BOXING</b>	<b>MOOVE TRX</b>	<b>HIIT</b>	<b>HIIT</b>	<b>HIIT</b>	
19 h 30 - 20 h 30					
<b>HIIT</b>			20 h - 21 h 15		
			<b>BoXe</b>		

## C RPM

de 5 à 24 vélos - Réservation obligatoire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
12 h 30		7 h 30	9 h 30		9 h
18 h 30	19 h 30	18 h 30	19 h 30	17 h 30	

## ASSOCIATION GYM & DANSE AIGUES-MORTES de 2 à 16 ans

	MERCREDI	SAMEDI
<b>TARIFS</b>	11 h 15 - 12 h <b>Eveil Danse</b>	10 h 15 - 11 h 3 ans <b>Baby BoXe</b>
cours d'essai offert	14 h - 14 h 50 <b>ELECTRO GROOVE</b>	14 h 15 - 15 h <b>Kids1 BoXe</b>
220 € par an pour 1 cours	15 h - 15 h 50 <b>DanZenga</b> DANSE   STRETCHING   RELAXATION	15 h - 15 h 45 <b>Crosstraining kids</b>
+ 50 € par cours suppl.	16 h - 16 h 45 <b>zumba</b>	16 h - 16 h 45 <b>Kids2 BoXe</b>
		16 h 45 - 17 h 30 <b>Ados BoXe</b>

# 2020-2021

CAMILLE 04 66 93 68 01 / 06 21 69 62 27  
du 16 septembre 2020 jusqu'en juin 2021

dans les locaux de C'Fitness en face de LIOL