

Heures d'ouvertures: Lundi au jeudi : 9h - 22h Vendredi : 9h - 21h Samedi : 9h - 18h Dimanche : 9h - 12h30

LUNDI **MARDI** **MERCREDI** **JEUDI** **VENDREDI** **SAMEDI** **DIMANCHE**

FITNESS										
	10h00 11h00	Total Gym		10h00 11h00	Total Gym		10h00 10h45	C.A.F	09h45 10h30	Body Sculpt
12h15 13h00		Body Sculpt	12h15 13h00		Body Sculpt	12h15 12h45		Enjoy H.I.I.T.	12h15 13h00	Power Barre
13h00 13h15		Body Evasion				12h45 13h15		Body Evasion	11h45 12h15	Body Evasion
							18h00 18h45	Body Sculpt		
18h15 19h00		Suspension Training	18h00 18h45		Body Sculpt	18h00 19h00		Power Barre	18h45 19h30	Enjoy Fitness Boxing
19h00 19h30		Enjoy H.I.I.T.	19h00 19h45		Enjoy Fitness Boxing	19h00 19h30		ABDOS	18h45 19h45	Enjoy Circuit Training
19h30 20h30		ZUMBA	20h00 20h45		Body Sculpt	19h30 20h30		ZUMBA	19h45 20h15	Abdos - Fessiers

ARTS MARTIAUX - SPORTS DE COMBAT												
			15h30 16h30		Kid (5-8 ans)		12h30 13h45		Full-Kick	14h30 15h30	Kid (5-8 ans)	
	12h30 13h45		Full-Kick	15h30 16h45		Kid (9-13 ans)		14h30 15h30		Kid(5- 13 ans)	14h30 15h45	Kid (9-13 ans)
							15h30 16h45		Full-Kick			
	15h30 16h45		Full-Kick						17h30 - 19h30 Training Avaancé FULL - KICK - JJB	16h00 17h15	Full-Kick	
18h30 19h45			Full-Kick	18h30 19h45		Full-Kick			19h30 20h45		Full-Kick	
20h30 21h45			Full-Kick	20h30 21h45		Full-Kick						

TOTAL GYM	Renforcement général - Etirements	ENJOY H.I.I.T.	Entrainement intense complet (renfo - cardio - plio)
BODY SCULPT	Renforcement général et cardio avec petit matériel	ENJOY CIRCUIT TRAINING	Entrainement intense complet sous forme de circuit
POWER BARRE	Renforcement général avec barre et charges	ENJOY FITNESS BOXING	Mix Fitness et Boxe
CAF	Renforcement Cuisses - Abdos taille - Fessiers	SUSPENSION TRAINING	Renforcement général avec sangles de suspension
P.D.B.	Renforcement Poitrine - Dos - Bras	BODY EVASION	Combinaison stretching - Pilates - Yoga
ABDOS	Renforcement Abdos Taille	FULL KICK	Cours autorisés aux ados à partir de 14 ans

Consultez le planning et toutes les infos sur : www.enjoy-fkc.com