

PLANNING COURS COLLECTIFS

CENTRAL FIT

CLUB DE SPORT

CLUB DE CHARENTON-LE-PONT

A PARTIR DU 6 JANVIER

HORAIRE DU CLUB

LUNDI à JEUDI 07h-22h
 VENDREDI 07h-21h
 SAMEDI 09h-19h
 DIMANCHE 09h-17h

07 85 06 57 20

centralfitcharenton@gmail.com

Les cours collectifs sont sur réservation chaque matin dès 08h00 et 09h le week-end via l'application mobile :

Club Connect : Fitness & Gym



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

Matinée avec Morgane & Alex

7h15 & 8h00

CIRCUIT TRAINING

10h - 10h30

BODY SCULPT

10h30 - 11h

PILATES

11h - 11h30

STRETCHING

Matinée avec Céline

10h30 - 11h15

LES MILLS RPM

Matinée avec Mike

10h - 10h30

SPÉCIAL DOS

10h30 - 11h

CUISSES ABDOS FESSIERS

11h - 11h30

STRETCHING

Matinée avec Cheryl

10h30 - 11h15

BODY ZEN

11h15 - 11h45

BODY SCULPT

Matinée avec Alexandre

10h30 - 11h15

LES MILLS BODYPUMP

Matinée avec Miba

10h00 - 10h30

ABDOS FESSIERS

10h30 - 11h15

LES MILLS BODYPUMP

11h15 - 12h

LES MILLS RPM

12h - 12h45

ZUMBA

Matinée avec Mike & Carline

10h - 10h45

PILATES

10h45 - 11h45

HATHA YOGA

10h45 - 11h15

CUISSES ABDOS FESSIERS

11h15 - 11h45

BODY SCULPT

11h45 - 12h30

STEP AFRO

MIDI

12h30 - 13h15

LES MILLS RPM

12h15 - 13h

LES MILLS BODYPUMP

13h - 13h30

CARDIO ATTACK

12h30 - 13h15

PILATES

12h15 - 13h

LES MILLS BODYPUMP

13h - 13h30

LES MILLS RPM

12h15 - 13h

CIRCUIT TRAINING

13h - 13h30

CUISSES FESSIERS

SOIRÉE

Soirée avec Kevin & Anaïs

18h15 - 18h45

PILATES

18h45 - 19h30

LES MILLS BODYPUMP

19h30 - 20h15

CARDIO COMBAT

19h45 - 20h45

VINYASA YOGA

20h15 - 21h

LES MILLS RPM

Soirée avec Céline

18h - 18h30

CUISSES ABDOS FESSIERS

18h30 - 19h15

CROSS TRAINING

19h15 - 20h

LES MILLS BODYPUMP

20h - 20h30

PILATES

19h45 - 20h45

ZUMBA

Soirée avec Mike & Sarah

18h15 - 18h45

PILATES

18h45 - 19h15

HIIT

19h30 - 20h30

VINYASA YOGA

19h15 - 19h45

BODY SCULPT

19h45 - 20h30

STEP AFRO

Soirée avec Miba

18h15 - 18h45

BODY SCULPT

18h45 - 19h15

CUISSES FESSIERS

19h15 - 19h45

SPÉCIAL DOS

19h45 - 20h30

ZUMBA

Soirée avec Karim

18h15 - 19h

PILATES

19h - 19h45

STEP

19h45 - 20h30

LES MILLS RPM