

PLANET-FIT PLANNING STUDIO FITNESS



CARDIO



MUSCULATION



CROSSTRAINING



COURS HIT



COURSFITNESS



KIDS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	COURS VIRTUELS ☒ COURS AVEC COACH ☐	
07H30	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'		
08H30	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS SH'BAM 45'	SAMEDI	DIMANCHE
09H45	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	CIRCUIT TRAINING 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'
10H30	YOGA 45'	STRETCHING 45'	STEP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CXWORX 30'
11H15	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'
12H15	CUISSES ABDOS FESSIERS 30'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 30'
13H15	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	U'MOOVE 6-8 ANS 55'	CONSIGNES D'HYGIÈNE Lors de vos entraînements, merci de vous munir d'une tenue sportive correcte, de chaussures propres et d'une serviette. ACCÈS AUX COURS Pour votre intégrité physique, nous vous conseillons d'intégrer un cours collectif au maximum 5 minutes après son démarrage.
14H15	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	U'MOOVE 9-11 ANS 55'	
15H15	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	U'MOOVE 12-14 ANS 55'	
16H15	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM 45'		
17H15	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS CXWORX 30'		
18H15	U'DANCE 45'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYATTACK 45'	CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'		
19H00	CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYJAM 45'	YOGA 60'	LES MILLS BODYPUMP 45'		
19H45	LES MILLS BODYJAM 45'	CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		LES MILLS BODYATTACK 45'		
20H45	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS SH'BAM 45'	LES MILLS CXWORX 30'	LES MILLS BODYCOMBAT 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'		

PLANET-FIT

⌚ HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 07H00 - 22H00

SAMEDI : 09H30 - 18H30

DIMANCHE : 09H30 - 13H00

21 AVENUE DES DEUX MOULINS

77230 SAINT MARD

TÉL : 01 60 03 58 81

CONTACT@PLANETFIT.FR

www.planetfit.fr