

Planning à partir du 7 Septembre 2019

FITNESS

BY Mercure

Allée André Malraux, 37300 Joué Lès Tours
02 47 53 97 77

@ : contact@fitnessbymercure.com

Site : fitnessbymercure.com

Facebook : Fitness By Mercure

Cours nécessitant du calme. L'espace cardio ne sera donc pas accessible durant ces cours. Merci de votre compréhension.

	COURS COLLECTIFS		AQUAGYM	
LUNDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	09H30	CIRCUIT TRAINING 45'	10H30	TOTAL AQUA 45'
	14H30	DANCE PARTY débutant 45'	12H15	TOTAL AQUA 45'
	17H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	15H30	TOTAL ZUMBA 45'
	18H30	ZUMBA 45'	17H45	AQUA GYM 45'
	19H15	BODY PUMP 60'	18H30	AQUA RHYTMO 45'
MARDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	9H30	GYM BALLON 45'	10H30	AQUA ZUMBA 45'
	14H30	SPECIAL DOS 45'	12H15	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	ATHLETIC CARDIO 45'	15H30	AQUA RHYTMO 45'
	18H30	TOTAL SILHOUETTE 45'		
	19H15	BIKING 45' ▲	17H45	AQUA ZUMBA 40'
	20H00	MEDITATION 60' ▲	18H30	AQUA 40'
MERCREDI 09H00 - 13H30 14H00 - 20H00	9H30	PILATES 45' ▲	10H30	AQUA RHYTMO 45'
	17H45	CUISSES/ABDOS/FESSIERS 45'	12H15	AQUA SCULPT 45'
	18H30	STEP 45'	17H45	AQUA RYTHMO 45'
	19H15	SH BAM 45'	18H30	CIRCUIT TRAINING
JEUDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00	9H30	YOGA 45' ▲	10H30	AQUA RYTHMO 45'
	13H45	MARCHE NORDIQUE 1H30	15H30	AQUA 45'
	17H45	GYM BALLON 45'	17H45	AQUA COMBAT 40'
	18H30	HIIT 30'	18H30	AQUA RYTHMO 30'
	19H15	PUMP		
VENDREDI 09H00 - 13H30 14H30 - 21H00			10H30	AQUA 45'
	14H30	GYM DOUCE /STRETCHING 45' ▲	12h15	AQUA 45'
			15H30	TOTAL AQUA 45'
	17h45	BODY PUMP 60'		
	18H45	YOGA STRETCH 60' ▲		
SAMEDI 9H00-12H30	09H45	TOTAL SILHOUETTE 45'	11H15	AQUA RHYTMO 45'
	10h30	STRETCHING 40' ▲		

