

MOVING CLAMART - PLANNING COURS COLLECTIFS 2019

LUNDI 9H00 - 22H00	MARDI 9H00 - 22H00	MERCREDI 9H00 - 22H00	JEUDI 9H00 - 22H00	VENDREDI 9H00 - 21H30	SAMEDI 9H00 - 18H00	DIMANCHE 10H00 - 13H00
SPECIAL DOS 9H15-10H00	GYM CARDIO 9H15 - 9H45	PILATES 9H15 - 10H15	BODY SCULPT 9H15 - 10H00	C.A.F. 9H15 - 10H00	PILATES 9H15 - 10H00	
C.A.F. / STRETCH 10H00 - 11H00	BODY SCULPT 9H45 - 10H30	ZUMBA 10H15 - 11H00	ABDOS FESSIERS 10H00 - 10H30	PILATES 10H00 - 11H00	JUMP 10H00 - 10H30	BODY SCULPT 10H15 - 11H00
	STRETCHING 10H30- 11H00		STRETCHING 10H30 - 11H00		BODY PUMP 10H30 - 11H30	C.A.F. 11H00 - 11H30
					R.P.M. (*) 11H30 - 12H30	H.I.I.T. + STRETCH 11H30 - 12H30
					T.R.X. (*) 12H30 - 13H00	fermeture 13H00
		BODY SCULPT 15H00 - 15H30			BODY STEP 14H00-14H45	
		ABDOS - FESS. 15H30 - 16H00			C.A.F.+STRETCH 14H45 - 15H45	
ABDO FESSIERS 17H30 - 18H00	BODY PUMP 17H30 - 18H30	BODY SCULPT 17H30 - 18H00		C.A.F. 17H30 - 18H00	fermeture 18H00	
BODY STEP 18H00 - 18H45		BODY ZEN 18H00 - 18H45	H.I.I.T. 18H00 - 18H30	BODY PUMP 18H00 - 19H00		
BODY ZEN 18H45 - 19H30	BODY COMBAT 18H30 - 19H30	BODY STEP 18H45 - 19H30	T.R.X. 18H30 - 19H00			
GYM CARDIO 19H30 - 20H15	R.P.M. (*) 19H30 - 20H30	ABDOS FESSIERS 19H30 - 20H00	BODY COMBAT 19H00 - 20H00	PILATES 19H00 - 20H00		
BODY PUMP 20H15 - 21H15	H.I.I.T. 20H30 - 21H00	STRETCHING 20H00 - 20H30	BODY PUMP 20H00 - 21H00	H.I.I.T. 20H00 - 20H30		
ABDOS FLASH 21H15 - 21H30		R.P.M. (*) 20H30 - 21H30	ABDOS FLASH 21H00 - 21H15	T.R.X. (*) 20H30 - 21H00		
fermeture 22H00	fermeture 22H00	fermeture 22H00	fermeture 22H00	fermeture 21H30		

Clubmoving

28 rue de Meudon 92140 CLAMART

Tél : 07.60.73.19.70

email : contact@movingclamart.fr

(*) cours sur réservation