

PROGRAMME COURS COLLECTIFS 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 - 45 min Fit ABDOS/FESSIERS	09:00 - 45 min Fit GYM DU DOS	09:00 - 45 min Fit FIT TRAINING	09:00 - 45 min Fit CLASSICAL TRX	09:00 - 45 min Fit ABDOS/STRETCH	09:30 - 45 min Fit ABDOS/FESSIERS	09:30 - 45 min Fit ABDOS/DOS
10:00 - 45 min Fit FIT ④ CROSS	10:00 - 45 min Fit FUNCTIONAL TRX	10:00 - 45 min Fit FIT ④ CROSS	10:00 - 45 min Fit GYM DU DOS	10:00 - 45 min Fit CLASSICAL TRX	10:30 - 50 min Fit FIT FAMILY	10:30 - 45 min Fit CLASSICAL TRX
12:15 - 45 min Fit YOGA TRX	12:15 - 45 min Fit CORE TRAINING	12:15 - 45 min Fit FUNCTIONAL TRX	12:15 - 45 min Fit TAF	12:30 - 50 min Cyc CYCLING	10:30 - 50 min Cyc CYCLING	16:00 - 45 min Fit FIT TRAINING
18:30 - 50 min Cyc CYCLING	12:30 - 50 min Cyc CYCLING	18:00 - 50 min 5 RUBBER FORCE	12:30 - 50 min Cyc CYCLING	12:30 - 45 min Fit CARDIO TRX	16:00 - 45 min Fit CARDIO TRX	18:30 - 50 min Cyc CYCLING
19:00 - 45 min Fit FIT ④ CROSS	18:00 - 50 min Fit HIIT	18:30 - 45 min Fit FIT ④ CROSS	18:00 - 50 min 5 BOXE TRX	18:00 - 45 min Fit CLASSICAL TRX		19:30 - 50 min Cyc CYCLING
19:30 - 50 min Cyc CYCLING	19:00 - 50 min 5 BODYART	19:00 - 50 min Cyc CYCLING	18:30 - 50 min 3 BODY & MIND			
19:30 - 90 min 5 YOGA	19:00 - 50 min H3 CHALLENGE CIRCUIT	20:00 - 50 min Cyc CYCLING	19:00 - 45 min Fit FUNCTIONAL TRX			
	19:00 - 45 min Fit CLASSICAL TRX		19:30 - 50 min 3 PUMP POWER			

LEGENDE

- 5 Numéro du Studio
- Fit Salle de Fitness
- Cyc Studio cycling
- H3 Numéro de Hall
- Renforcement musculaire léger
- Renforcement musculaire dynamique
- Cardio/endurance
- Renforcement postural



Informations et réservations via fitness@mounier.be ou au 02 777 13 03