

FITNESS CLUB DE PONTPOINT



PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS 2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h - 11h Pilates Anthony			10h - 11h Mobilité Eddy	10h - 11h Gym Douce Camille		R
					11h - 12h Pilates Anthony	E
						P
	19h15 - 20h00 Strong Eddy	19h45 - 20h30 Step intermédiaire Anthony	19h - 20h Renforcement Musculaire Anthony	19h45 - 20h30 Step débutant Camille	17h - 18h Zumba Anthony	O
20h30 - 21h30 HIIT Anthony	20h00 - 21h Stretching Eddy	20h30 - 21h30 HIIT Anthony	20h - 21h Zumba Anthony	20h30 - 21h15 Circuit Training Camille		S

Intensité



Tous les cours sont dispensés dans la salle des sports de Pontpoint (sauf les cours encadrés en jaune)

Salle Georges Chadufaux