

# Planning **FITNESS** 10 septembre à décembre 2018

**LUNDI**

9h30 à 10h15

Body Sculpt

10h15-11h

Fit Ball

**MARDI**

9h30 à 10h15

Step/Body Sculpt

**MERCREDI**

9h30 à 10h15

Pilates

10h15-11h

Stretching

**JEUDI**

9h30 à 10h15

Taille Abdos Dos

10h15-11h15

Yoga

12h15-13h15

Cross Training

**VENDREDI**

9h30 à 10h15

C.A.F

10h15-11h

Cardio Dance

**SAMEDI**

9h30-10h15

Pilates/renfo  
postural

18h15-18h45

100% Abdos

18h45-19h30

Power Pump

19h30-20h

100%  
Kettlebell

20h-20h45

Cardio Burn

18h15-18h45

C.A.F

18h45-19h30

Fit Boxe

19h30-20h15

Tabata Burn

20h15 21h

Afro/KuduroFit

16h 16h45

Baby Gym  
3/5 ans

16h45 17h30

Dance' kid  
6/10 ans

17h30 18h15

Dance' kid  
11/15 ans

18h30-19h15

Cross Training

19h15-20h

100% Renfo

20h- 20h45

PILOXING  
KNOCKOUT

18h15-18h45

100 % Abdos

18h45-19h30

100% Cuisses  
Fessiers

19h30-20h15

Step double Niveau

20h15 21h

ZUMBA  
fitness

18h30-19h

100% Abdos

19h-19h45

Hiit Step

CENTRE DE REMISE EN FORME **LE SPORTING**

Camping Club « Les Jardins de la Mer » Rue Camille Delacroix. Merlimont Plage

[www.le-sporting-merlimont.com](http://www.le-sporting-merlimont.com) tel : 03 21 94 18 41

**Horaires d'ouverture**

Du Lundi au vendredi : 9h à 21h

Samedi de 9h00 à 12h30

Dimanche de 9h00 à 12h00

